LOVE

UNFU*kED

GARY JOHN BISHOP

Autorul bestsellerului *New York Times*

UNFU*K YOURSELF

LOVE

UNFU*kED

GARY JOHN BISHOP
Autorul bestsellerului *New York Times*
UNFU*K YOURSELF

LOVE
UNFU*kED

GARY JOHN BISHOP

Autorul bestsellerului *New York Times*
UNFU*K YOURSELF

CARY JOHN BISHOP
GARY JOHN BISHOP

LOVE

UNFU*kED

Fă-ţi ordine I în relaţie I

Traducere din limba engleză de Florin Tudose

Ufenle

□ EDITORI: Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

□ DIRECTOR: Crina Drăghici

□ REDACTARE: Raluca Hurduc

□ DESIGN: Alexe Popescu

□ DIRECTOR PRODUCŢIE: Cristian Claudiu Coban

□ DTP: Dan Crăciun

□ CORECTURĂ: Irina Muşătoiu, Oana Apostolescu

Conţinutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar

cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără

consimţământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosinţă al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparţin persoanei juridice Lifestyle Publishing SRL.

Titlul original: Love Unfu*ked: Getting Your

Relationship Sh!t Together Autor: Gary John

Bishop

Copyright © 2022 by Gary John Bishop

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2022 pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghişeul 1, C P. 0490, Bucureşti Tel.:

+4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20 e-

mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-789-338-0 ISBN (epub):

9786067893915

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

Această carte este dedicată celor care nu mai pot aştepta ca lumea să devină mai bună şi se văd nevoiţi să o facă ei înşişi mai bună. Bun venit acasă!

Capitolul 1

Ei, uite ce-ai fi avut de câştigat..

Recunoaşte.

îţi doreşti şi tu o viaţă uimitoare, împlinită şi relaţii de conexiune profundă, despre care doar ai citit, despre care ai auzit, pe care le-ai văzut ori poate la care doar ai visat, nu-i aşa? O relaţie aşa cum poate au avut părinţii tăi, are prietenul tău sau vezi la televizor. Cineva care să te înţeleagă şi pe care să-l înţelegi şi cu care totul să fie bine pe lume.

Cu toţii vrem acea relaţie. Dar hai să-ţi servesc o doză sănătoasă de realitate abia scoasă din cuptor:

Habar n-ai ce înseamnă o relaţie autentică semnificativă.

Ia o scurtă pauză şi gândeşte-te la asta. Lasă ideea să te pătrundă. Fă un duş rece de logică.

De ce oare nu poţi avea o relaţie autentică?

Pentru că ţi-a fost inoculat idealul, fără să fi învăţat nimic despre ce înseamnă cu adevărat a avea o asemenea relaţie. \bm analiza şi vom înţelege împreună ce presupune asta.

Că ai douăzeci sau şaizeci de ani, că te afli într-un mariaj (fericit/nefericit) sau într-un parteneriat, că ieşi la întâlniri sau trăieşti solitar, poate simţi că nu ai noroc în dragoste sau că ai devenit o sperietoare sau poate că relaţiile din trecut te-au rănit atât de mult,

încât ai ajuns la o amărăciune şi o răceală demne de fundul unui săpător de fântâni (mulţumesc de inspiraţie, Tom Waits), că eşti o persoană singură, sufocată, obosită sau pierdută, această carte e scrisă pentru tine.

Ştim cu toţii ce ne dorim în cele din urmă de la o relaţie bună, dar cum obţinem ce ne dorim? Pentru majoritatea oamenilor, e mai degrabă un joc dea ne mulţumi cu ce primim, întins pe toată viaţa, în speranţa găsirii „jumătăţii"; şi chiar şi atunci când/dacă îţi găseşti jumătatea, te confruntţi cu misterul păstrării magiei suficient timp cât să justifice decenii întregi de investiţie.

Ţinând cont de toate acestea, poate că ai ajuns în punctul în care te-ai săturat de relaţii; poate că înoţi în relaţii sau relaţiile te sperie de moarte, te frustrează sau te aduc la disperare sau oricare ar fi povestea despre tine, iubire şi legătura cu o altă persoană – cartea asta e calea ta către ceva cu adevărat fenomenal.

Şi da, mă refer şi la voi, cei care simţiţi că în momentul ăsta vă descurcaţi de minune. Cartea asta v-ar putea scuti de viitoare experienţe cu inima frântă.

Yoi discuta aici despre relaţia de iubire din cadrul căsniciei, dar nu e musai ca cititorii să fie căsătoriţi – sau într-o relaţie, în general – pentru a înţelege cartea şi a-şi reinventa

poveştile. Când voi spune „căsnicie” în paginile ce urmează, pur şi simplu înlocuiţi cu situaţia personală.

Ah, să nu uit! Cei pe cale să se căsătorească ar face bine să o citească cu maximum de atenţie şi să se asigure că şi partenerii o citesc. Le va schimba întreaga istorie.

Dar dacă ai ajuns la cartea asta căutând soluţii pentru mai ştiu eu ce problemă ai cu soţul/soţia/prietenul/iubita şi aşa mai departe, să ştii că nu o vei găsi aici. Vei găsi, în schimb, cel puţin iniţial, problema numită tu şi cum îţi influenţează ea relaţia cu persoana cea mai importantă din viaţa ta. Nu e un joc al găsirii vinovaţilor (ca şi cum asta ar ajuta la ceva), ci mai degrabă o descoperire a tuturor modurilor greşite în care operezi chiar tu. După ce-ţi vei fi croit drum prin această mică mlaştină, îţi vom crea o structură reală prin care să poţi începe o relaţie minunată cu cineva.

Relaţiile sunt peste tot în jurul nostru

Hai să fim cât se poate de sinceri. Care sunt relaţiile sensibile din viaţa ta în momentul ăsta? Care e relaţia care ţi-a venit în minte când ţi-am pus întrebarea? Da, şi aia. în

situaţiile acelea există ceva în desfăşurare, ceva ce s-ar putea să nu fie clar pentru tine. întreaga ta viaţă este o funcţie a relaţiilor. întreaga viaţă. Viaţa ta amoroasă, cariera, hobby-urile, animalele de companie, partenerii, succesul. Totul se reduce la relaţii.

Prima e relaţia cu părinţii, atât cea din trecut, cât şi cea din prezent. Ştim cu toţii că asta e relaţia care ne poate da peste cap complet.

Apoi e relaţia cu soţul sau soţia, din prezent sau viitor – felul în care vă înţelegeţi (sau nu) îţi va afecta viaţa de zi cu zi în următorii zece, douăzeci sau optzeci de ani, din prima clipă a dimineţii, până când vă băgaţi îmbrăţişaţi (sau bosumflaţi) seara în pat.

Apoi, relaţia cu şeful şi colegii de muncă. Sunt nemernici? Te porţi, la rândul tău, ca un nemernic? în cazul ăsta, ia-ţi gândul de la promovarea la care visai.

Pe urmă, e relaţia cu cel mai bun prieten. Oh, timpul petrecut împreună, râsul, lacrimile! Dar mai există şi prieteni mai puţini buni. Şi cunoştinţe îndepărtate cu care uneori te intersectezi la sală. Oare cum se numeau?

Şi nu se opreşte aici. Mai e şi dentistul tău. Proprietarul. Şoferul eroic careţi livrează toate porcăriile pe care le cumperi de pe Amazon.

Iar apoi, sunt şi non-umanii. Câinele, pisica, hamsterul tău. Câinele vecinului tău, pasărea pe care o vezi mereu pe crengile copacului din faţa ferestrei. S- ar putea să nu vorbeşti cu ei – ori cel puţin ei să nu-ţi răspundă. Dar tot relaţie e.

Mai mult, reţeaua relaţiilor tale se extinde şi la obiecte. Ai o relaţie cu maşina, casa, ba uneori şi cu perechea ta preferată de pantofi. Yom folosi aici termenul „relaţie” în sensul său mai larg, pentru a numi conexiunea ta cu obiecte, locuri, chiar şi idei.

Ai o conexiune cu locul în care te-ai născut. Cu mâncarea care-ţi place cel mai mult. Iar unii dintre noi, probabil vei fi de acord, sunt niţel prea conectaţi cu telefoanele lor mobile inteligente.

Conştiinţa ta este o funcţie a tuturor lucrurilor pe care le conştientizezi, aşa că ai un fel sau altul de relaţie cu toate lucrurile pe care le conştientizezi.

Uite, în clipa asta ai o relaţie cu mine, fie că citeşti volumul sau asculţi cartea audio. Poate că gândeşti „Hei, îmi place tipul ăsta” sau „Ah, ce abureli”.

Chiar şi relaţiile care ne lipsesc sunt o formă de relaţie. încă mai ai o relaţie cu foştii parteneri, chiar dacă n-ai vorbit cu ei de ani de

zile. Şi singurătatea e o formă de relaţie. Relaţionezi cu un celălalt semnificativ prin absenţa sa. Ai o relaţie definită de absenţă.

Uite ce trebuie să înţelegi: orice element al vieţii tale este îmbibat într-o asemenea măsură de relaţiile tale, încât calitatea acestor relaţii îţi dictează calitatea vieţii. îţi merge pe cât de bine le merge relaţiilor tale, iar cheia succesului tău constă în abilitatea de a dobândi libertatea şi controlul asupra cârligelor şi declanşatorilor prezenţi în situaţiile tale de viaţă.

Iar dacă povestea ta insistă pe ideea că nu te pricepi la relaţii, atunci, nu mai e nimic de făcut. E atât de simplu!

Iată sfatul meu: Revino-ţi! Repede.

Ce ne aşteaptă în continuare

Am vrut de multă vreme să scriu o carte despre relaţii, dar am ştiut că trebuie scrisă la momentul potrivit. Aproape tot ce am scris până acum şi-a propus să te aşeze pe un fel de traiectorie de viaţă pozitivă, împreună cu înţelegerea fundamentală a lucrurilor care te fac să reacţionezi. Dacă nu ai

citit celelalte cărţi, să le citeşti! Sunt intense şi revelatorii şi vor adăuga în trusa ta de scule existenţiale instrumente puternice, nu pixuri şi agrafe. Nu contează în ce ordine le citeşti, doar citeşte-le!

Ce-ar fi dacă ai avea o schemă de instrucţiuni pentru relaţii, care să funcţioneze mulţumitor şi clar? Ce-ar fi dacă ne-am croi calea prin ceaţa misterului şi prin harababura de gânduri şi comportamente automate pentru a te ajuta să capeţi controlul?

înainte de a trece la asta, să ne limpezim cu un scurt rezumat al lucrurilor pe care NU le vom aborda în descâlcirea acestui subiect aparent încâlcit:

Dacă îţi voi oferi sfaturi ca să comunici mai bine? Nu. Prea superficial. Vei încerca practic să obţii ponturi despre cum să-ţi gestionezi propriul punct de vedere. Schimbă-ţi perspectiva şi se va modifica şi comunicarea.

Poate vei obţine ceva idei despre cum ai putea să-l schimbi sau să-l tolerezi pe partenerul tău? Nu. Totul despre „ceilalţi”. Vezi mai sus.

Ceva informaţii despre tipurile de personalitate (inclusiv chestiile la modă acum despre narcisici?). Nu. Sunt complet uzate şi plictisitoare şi sugerează un context în care vei juca rol de victimă. Deşi nu e nicio ruşine să

recunoşti că ai fost victimă într-o situaţie, nu e un stil de viaţă viabil, nici măcar la modul triumfalist, indiferent cât ai încerca sau ar încerca alţii să te convingă de contrariu.

O resursă pentru vindecarea traumelor din trecut? Nu. Deşi importantă, vindecarea traumelor nu are legătură cu ce facem noi aici.

Un ghid pentru iertare? Nu (deşi am acoperit acest subiect pe larg în celelalte cărţi, aşa că... nu ai nicio scuză).

Ceva pentru frica de angajamente, rude băgăcioase sau supărări în familie, infidelitate (trecută sau prezentă), necazuri financiare, relaţii sexuale bizare (bizare pentru tine), neînţelegeri morale, deconectări etice şi toate celelalte care gravitează în jurul acestei categorii? Nu. Nimic din toate acestea, deşi lucrurile pe care le vei descoperi ar putea să-ţi limpezească mare parte din

aceste probleme şi să facă, în sfârşit, mai accesibilă calea către o conexiune importantă.

Ce facem noi aici? Bună întrebare! Aici ne

ocupăm de tine. Mai exact:

- cum relaţionezi;

•de ce par relaţiile tale să se desfăşoare

previzibil;

•cum îţi influenţează asta viaţa;

•în cele din urmă, dar cel mai important, cum îţi poţi reinventa complet şi pentru totdeauna relaţiile.

îţi voi arăta care sunt lucrurile de care va trebui să te ocupi înainte de a intra într-o relaţie (dacă eşti deja într-o relaţie, va fi ca o repornire de la zero... URA!), cum să te comporţi odată începută relaţia şi, în cele din urmă, elefantul din încăpere, cum să închei o relaţie – inclusiv pentru cei care nu au nicio intenţie de-a face asta vreodată.

Aşadar, ce mesaj are cartea asta pentru tine acum?

Mesajul e că trebuie să accepţi totul şi să te arunci fără dubii în prăpastie dacă vrei ca lucrurile să funcţioneze, să funcţioneze cu adevărat. Dă tot ce ai, lasă garda jos şi acceptă şi altceva în afară de numărul tău obişnuit, ceva ce s-ar putea să ţi se pară înfricoşător, complicat sau pur şi simplu ineficient în cazul tău. Nu vorbesc despre o atitudine de încercat marea cu degetul, ci mai curând de una gen „eliberează-te de tot şi aruncă-te cu capul

înainte”. Nu e o abordare pe care s-o adopt automat în munca mea. De regulă, sunt mai degrabă tipul „alege ce-ţi trebuie şi pleacă”, dar nu şi de data asta. Iată de ce trebuie să filtrezi lucrurile astea în mintea ta. Citeşte, fa o pauză, pune-ţi nişte întrebări, descoase-ţi ataşamentul faţă de anumite idei şi lasă suficient spaţiu pentru a te mira, a construi şi a te inspira pe tine însuţi.

Dar întotdeauna cu sinceritate faţă de sine. Fără excepţii.

Poate că e prima mea carte pe care o citeşti, sau poate că eşti la a doua, a treia sau a patra, dar dacă ştii măcar câte ceva despre mine şi ideea mea de creştere şi dezvoltare personală, ştii deja că abordarea mea e adesea contraintuitivă. Cartea de faţă nu face excepţie.

•,<dacă vrei ca lucrurile ^ să funcţioneze,

să funcţioneze *

cu ***adevărat,*** trebuie ysă accepţi totul.

Dar fii fără grijă, cartea este absolut plină cu ingredientele esenţiale necesare pentru a crea o conexiune reală, de durată şi profundă cu o altă fiinţă umană. Genul de relaţie robustă şi autentică, care te reprezintă aşa cum eşti, dar pe care evident că nu o poţi avea atâta timp cât ai un ataşament faţă de trecutul care ţi-a arătat cum ar trebui să fie relaţiile. Nu poţi obţine ceva nou atâta timp cât ai un angajament faţă de vechi. Vreau ca tu să ai îndrăzneala, curiozitatea şi curajul de a te deschide spre o perspectivă

diferită, uneori tulburătoare. Va exista în paginile acestea suficient spaţiu şi pentru rezistenţele tale şi ataşamentul faţă de trecut. Când (şi nu dacă) se va întâmpla asta, am o rugăminte. Descurcă-te cu tine. Nu voi pierde timpul aici încercând să te conving să

reinventezi modul în care relaţionezi. Nu e treaba mea să fac asta, ci a ta.

Poate că vei găsi inspiraţie; poate vei simţi confuzie, furie, apatie sau resemnare. E în regulă; observă ce simţi, recunoaşte orice stare apare, pune- o deoparte şi continuă-ţi drumul. Pe scurt, trebuie să-ţi gestionezi propria persoană astfel încât să poţi săpa un pic mai adânc în tine şi să-ţi poţi extinde anvergura, pentru a permite unor lucruri noi să pătrundă în viaţa ta.

Deci, încotro mergem de aici? Până la capăt. La capătul capătului, acolo unde se găseşte adevărul. Nu versiunea altcuiva, ci mai curând realitatea curată a ceea ce se întâmplă în relaţia ta.

Capitolul 2

Spune-ţi adevărul

Singura ta şansă reală de a-ţi îndrepta situaţia, de a-ţi îmbunătăţi capacitatea de a începe, menţine şi continua relaţii bune, presupune a înţelege mai întâi că relaţia ta actuală pur şi simplu nu funcţionează. Acesta e primul pas crucial. Poate simţi că lucrurile sunt totuşi în regulă pe ici, pe colo, uneori chiar grozave.

Poate simţi că situaţia ta e complet de rahat. Oricum ar fi, trebuie să elimini ce e vechi, pentru a crea ceva nou.

Din nefericire, mulţi dintre noi ne comportăm ca individul acela care are o pană de cauciuc. în loc să repare gaura sau să înlocuiască cauciucul, ca un om normal, el se opreşte în fiecare dimineaţă în drum spre muncă la un service şi pompează aer în cauciuc, prefacându-se că totul e în regulă. în realitate, e „în regulă" doar cât să ajungă la serviciu, dar roata pierde aer cu fiecare rotaţie, dezumflându-se iar cu fiecare kilometru parcurs. Aerul se pierde, puţin câte puţin, în atmosferă. Iar personajul nostru trebuie să treacă în fiecare dimineaţă din nou prin acelaşi ritual caraghios, „reparând" roata pentru încă o zi.

Problema ar putea fi rezolvată uşor, pur şi simplu ocupându-te de ea, dar tu nici măcar nu ajungi până în punctul în care să recunoşti, în cele din urmă, că ceea ce ai şi ceea ce faci nu e ce trebuie. Dar chiar şi dacă faci lucrurile să funcţioneze, e imposibil să nu existe ceva mai bun de-atât, nu?

După cum a spus cândva Kierkegaard: „Oamenii se obişnuiesc cu un nivel de disperare pe care-l pot tolera şi numesc asta fericire".

E la fel şi cu relaţiile. Unii dintre noi ne obişnuim cu singurătatea, să fim pozitivi, să privim cu optimism viaţa din când în când, zicându-ne că ne e mai bine singuri. Ori ajungem să ne mulţumim cu o relaţie care ne umple viaţa de anxietate, suferinţă, oboseală sau frustrare, în timp ce noi continuăm să susţinem că totul e în regulă. Umflă naibii cauciucul ăla! Pentru încă o zi.

Dar să ne amintim că, bune sau rele, relaţiile noastre reverberează în întreaga noastră viaţă.

O voi face mâine... Mda, a trecut mai mult de-o lună deja.

Roata aia dezumflată cu care umbli încolo şi-ncoace te afectează, chiar dacă nu conştientizezi asta. E o irosire în plus, un microstres, o greutate pe care o adaugi nenumăratelor greutăţi care-ţi blochează libertatea gândirii, claritatea minţii şi puterea personală. Undeva în plan secund, te întrebi dacă vei ajunge cu bine la destinaţie, cât va mai ţine cauciucul, cât te va costa să-l schimbi sau când să-ţi mai faci timp şi pentru asta.

în cele din urmă, ne obişnuim într-o asemenea măsură cu acest joc, că uităm că, de fapt, luăm parte la un joc. Construim aceste lucruri în viaţa noastră, le facem loc, ne modificăm planurile pentru a le include şi a le gestiona, fără însă a ne ocupa vreodată cu adevărat de ele. Uităm până şi ce înseamnă o maşină perfect funcţională – sau, în cazul nostru, o relaţie cu totul înfloritoare.

Pentru a-l cita pe Fiodor Dostoievski:
„Minciuna faţă de sine este mai profund înscrisă în noi decât a-i minţi pe alţii”.

Ne minţim. După care pretindem că nu facem asta, apoi minciuna ajunge într- o asemenea măsură parte din noi, că o numim realitate. Ne spunem că lucrurile merg bine, când de fapt nu merg. Ne spunem că totul e bine, când de fapt nu e bine.

Iar asta reverberează nu doar în viaţa noastră, ci şi în vieţile oamenilor cu care avem relaţii.

Aşa cum sugerează citatul de mai sus, uneori cei care încearcă să nu-i mintă pe ceilalţi ajung să se mintă constant pe sine. Iar uneori credem că salvăm o relaţie, că le facem un favor celor din viaţa noastră, permiţând unor relaţii ce sunt departe de a fi ideale să se prelungească şi să stagneze. Trăim minciuna. Devine un mod de viaţă. Rezolvăm problemele, îndepărtăm obstacolele, depăşim, depăşim, ne zbatem şi ne consumăm, încercând să facem lucrurile să meargă.

Credem că încercarea noastră de a face relaţia mai bună îi va răni pe ceilalţi sau va conduce la o confruntare. Dar ce-i răneşte de fapt pe ceilalţi – şi pe tine – este continuarea unei relaţii stricate, disfuncţionale, care mai rău le face ambelor părţi.

Aş vrea să vorbesc despre cum ai putea face relaţiile acestea să funcţioneze cu adevărat. Nu doar să funcţioneze fără să se destrame, nu să te ducă la serviciu cu roata umflată, ci să funcţioneze din toţi cilindrii.

Asta înseamnă că tu şi toţi cei implicaţi veţi trăi fericiţi până la adânci bătrâneţi? Nu. Dar asta e o problemă generală în viaţă, nu-i aşa? Credem că ar trebui să evolueze într-o direcţie, pe când în realitate evoluează într-o cu totul altă direcţie. Şi, desigur, ASTA e o problemă!

Aşa cum am menţionat în primul capitol, mare parte din ce spun aici poate fi aplicat tuturor tipurilor de relaţii, însă eu mi-am propus să mă concentrez în particular asupra căsniciei, întrucât este evident una dintre cele mai importante relaţii din viaţa noastră. Are un impact mai mare şi durează mai mult decât aproape oricare altă relaţie.

Cu toate acestea, în timpurile moderne, căsnicia este probabil cel mai disfuncţional tip de relaţie. în Statele Unite, tot mai puţini oameni se căsătoresc, ajungând la doar 6,5 căsnicii la mia de locuitori. Ne căsătorim mai târziu, vârsta medie fiind acum 30 de ani pentru bărbaţi şi 28 de ani pentru femei. în plus, aşa cum probabil ştii deja, rata divorţului e de aproape 50%. Ca să ai o imagine mai clară, asta înseamnă un divorţ la 13 secunde.

„Dar, Gary, nu e dracul chiar atât de negru. Cel puţin 50% dintre căsnicii au succes!”

Păi, nu. Dacă nu divorţezi, nu înseamnă că mariajul tău e de succes. Unele dintre aceste relaţii ar putea fi chiar mai puţin reuşite decât un divorţ pe cale amiabilă. Unii oameni stau împreună doar ca să-şi facă în ciudă, ori pentru a evita suferinţe, precum judecata celorlalţi, deconspirarea sau ruina financiară.

Când susţin conferinţe şi le spun oamenilor că sunt căsătorit de douăzeci de ani, ei aplaudă. Dar ce anume aplaudă? N-au de unde să ştie dacă nu cumva mariajul meu e groaznic. Nu este groaznic, însă ei aplaudă un număr, fără a şti nimic despre context. Probabil că merge grozav, din moment ce durează de atâta vreme! Pe mine nu m-au interesat niciodată medaliile astea pentru anduranţă în căsnicie. Unde sunt medaliile pentru calitate, fericire sau conexiune?

Eu şi soţia mea suntem împreună de peste două decenii. Dar oare chiar ne înţelegem? Ne mai iubim oare? Suntem cu adevărat fericiţi?

S-ar putea să fim. Sau s-ar putea să fim pur şi simplu blocaţi. Dorinţa asta automată de a aplauda timpul petrecut într-o căsnicie pare mai mult

recunoaşterea tenacităţii şi a anduranţei angajamentului, decât poate a ideii principale a unui mariaj atât de lung – că ne iubim foarte mult unul pe celălalt şi nu am vrea să fim nicăieri în altă parte decât aici, împreună.

Nu vreau să spun, bineînţeles, că e ceva rău în căsătoriile de lungă durată. Ce vreau să spun e că e posibil să trebuiască să ridicăm ceva mai sus ştacheta, dacă vrem să construim conexiuni cu adevărat de succes şi cu adevărat satisfăcătoare, şi nu doar să ne mulţumim cu ceea ce nu e mai mult decât o medalie pentru longevitate.

E necesar să încetăm să mai considerăm că relaţiile noastre „funcţionează" doar pentru că nu sunt încă total prăbuşite sau nu ne-am ucis unul pe celălalt. Nu asta înseamnă o relaţie bună.

O relaţie bună ne îmbunătăţeşte şi ne îmbogăţeşte viaţa; e o experienţă împărtăşită, dar totodată foarte personală. Nu ştii cum să împaci aceste concepte: împărtăşit şi personal? O faci mereu. Când mergeţi la restaurant împreună, când vă uitaţi la un film împreună sau munciţi împreună – de fapt, împărtăşeşti un eveniment experimentându-l totodată personal de fiecare dată când te conectezi cu celălalt sau ceilalţi într-un cadru social. Asta este esenţa a ceea ce se întâmplă într-o relaţie.

Va trebui să ai disponibilitatea de a munci pentru experienţa pe care o ai. Aici e o schimbare. Ezit cumva să folosesc cuvântul „muncă”, întrucât e foarte uzat şi te activează într-o dinamică a acţiunii pentru recompensă – eu îmi fac bucăţica mea, tu pe a ta.

Ideea că relaţiile sunt „muncă” joacă un rol important în paradigma curentă a relaţionării, în care folosim propriile „eforturi” (şi, prin urmare, lipsa de efort percepută la celălalt) pentru a ne justifica relaţiile proaste şi mediocre. „Păi, eu mi-am făcut partea mea.”

Pur şi simplu nu e suficient. E un alt exemplu de folosire a unei strategii eronate iar şi iar şi iar, până ce intri în jocul învinovăţirii şi cauţi să te extragi din situaţie. Te extragi? „E o mizerie; eu am făcut tot ce se putea, dar nu vrea să înţeleagă. E vina lui/ei.” Vai, câtă neajutorare pe capul tău! Dacă iei personal exemplul ăsta, e un indicator pentru cât de departe ai alunecat în paradigma asta. Vei auzi aceste cuvinte doar în contextul căutării vinovaţilor.

Pentru început, să spunem că relaţiile nu ţin scorul. „Păi, i-am făcut cadoul acela neaşteptat, care face trei puncte.” „I-am făcut ordine în dulap, ceea ce cred că face cam cinci puncte.” Nu construieşti capital. Mariajul nu e un proiect de investiţii în care acţionezi pentru profitul pe care-l vei folosi mai târziu pentru a-

ţi satisface dorinţele sau a face ca lucrurile să fie cum vrei tu. Abordarea asta e caraghioasă, neproductivă, având chiar potenţialul de-a te distruge.

înţeleg. Adică, toţi ne dorim echitate, nu? Eu fac pentru tine, tu să faci pentru mine! Bun, atunci va trebui să înveţi şi cum să gestionezi dezamăgirile şi aşteptările neîmplinite, cu tot cu inevitabilele neînţelegeri şi certuri provocate de acestea.

Chestia asta se numeşte impostură, nu relaţie. Se marchează puncte, după care se aşteaptă şi se judecă ce face partea cealaltă. Iar când scorul înclină prea mult într-o parte? Atunci s-a terminat jocul.

Ca să nu mai spun că fiecare dintre noi vede viaţa diferit, fiind aproape imposibil să cădem mereu de-acord în privinţa scorului. Dacă relaţia decade până în punctul în care doar negocierile privind scorul mai contează, atunci poţi spune că ştacheta e al naibii de jos.

Nu poţi cuantifica în cifre cea mai importantă relaţie din viaţa ta. Nici în procente, puncte sau unităţi; nimic din toate astea. Nu o poţi măsura cu ajutorul unui calculator, al unui calendar sau al unui afurisit de abac.

Până ce nu vei înţelege asta, nu vei scoate capul din nisip, deşi vei încerca cu disperare.

Analizează-ţi serios relaţia. Dacă nu merge, de ce nu merge? începe cu recunoaşterea adevărului.

Okay, nu merge; şi acum, ce facem?

Când am început să-mi spun adevărul (punctul de pornire al oricărei transformări cât de cât decente), am vrut pur şi simplu o relaţie care să nu fie relaţia părinţilor mei. Mi-am dorit ceva profund, de impact şi o conexiune autentică, însă metoda mea de a genera asta era... cam... praf. Tu poate ai adoptat abordarea opusă şi ai încercat să recreezi ceva care să semene cu relaţia părinţilor tăi. Ambele sunt condamnate la diferite forme de catastrofa, de la vagi nuanţe de gri, la carnagiu total, ca într-o capodoperă de Jackson Pollock.

De ce o fi aşa? în primul caz, foloseşti o formulă fundamental nefuncţională ca model pentru ceva ce speri că va funcţiona. La prima vedere pare un plan bun, nu-i aşa? Păi... nu. în acest domeniu esenţial al vieţii tale nu poţi folosi o strategie eşuată ca fundaţie pentru un succes nemaivăzut. Orice ai face în viaţa asta, dacă măsura succesului tău este „să nu fie catastrofal”, nu prea poţi spune că ai repere care-ţi vor permite să evoluezi în eşalonul

rarefiat al iluminării, nu? Mulţi oameni nici măcar nu realizează că funcţionează astfel în relaţii, deoarece sunt atât de ocupaţi să lucreze la model, încât nu mai văd pe ce se bazează acesta.

Modelul poate fi luat de la părinţi, prieteni, din cărţi... practic de oriunde l- ai găsit într-o formă sau alta. Fie de la Ty de la prieteni sau din altă parte, ne agităm cu toţii în această zeamă groasă a mizeriei relaţionale, agăţându-ne de orice firimituri de sens, ca s-o scoatem cât de cât teferi la capăt.

Acesta poate fi un bun moment pentru a înţelege ce ai făcut din relaţia ta. Analizeaz-o în prezent, poate chiar şi întrecut. Reflectează. Cu onestitate.

Dacă scenariul ăsta nu-ţi spune mare lucru, ce zici de cealaltă idee, de folosirea unui model de relaţie minunată? „Hai, las-o-ncolo, Gary, aspiră şi tu la puţină măreţie!”

Nu. E aceeaşi porcărie, cu altă aromă.

în scenariul ăsta, te-ai blocat complet pe „cum trebuie să fie” şi „să nu fie” lucrurile, comparându-te constant, pe tine şi/sau pe partener, cu un ideal celebru, o presiune în cele din urmă prea mare pentru cei mai mulţi dintre noi. îţi sună cunoscut? Dacă îţi sună, atunci deschide-te faţă de un nou mod de

gândire, renunţă la nevoia de a justifica sau explica cum situaţia ta e „diferită” sau „unică”.

Uneori, tocmai asta e problema. Ajungem să fim într-atât de fascinaţi de propriul rahat, cu toate misterele şi complicaţiile sale, încât ignorăm soluţia simplă, întrucât ceea ce ni se oferă e atât de dureros de evident, încât cu siguranţă nu poate fi adevărat! Doar că de obicei este.

Partenerul sau partenera nu vor putea fi niciodată mama, tata sau fostul/fosta, oricât te-ai strădui tu să-i faci să fie. Cum ar putea? E imposibil. Ei sunt ei înşişi, iar dorinţa ta permanentă ca ei să fie altcineva sufocă oportunitatea de-a crea ceva absolut măreţ împreună cu ei.

O viaţă în care unei persoane îi este refuzat spaţiul de-a fi ea însăşi şi nimic altceva nu va duce niciodată la ceva bun. Mă gândesc mai ales la şuvoiul acela neîntrerupt de admonestări, corectări, viclenii şi mascarade manipulative deghizate în „ajutor” şi „salvare”.

Cum rămâne cu partenerii alcoolici, dependenţi sau implicaţi într-o formă sau alta de comportament autodistructiv? Trebuie să iei o decizie. Asta să fie viaţa ta sau nu. Ştiu că e o decizie greu de luat, dar în continuare suferi în urma unei decizii ce nu s-a dovedit a fi tocmai uşoară, nu? încă tragi după ea. De salvat, îi

poţi salva doar pe oamenii care sunt deschişi la ideea de a fi salvaţi şi, oricât de dur ar suna, uneori, schimbarea direcţiei în viaţa ta este schimbarea de care toată lumea avea nevoie, nu doar tu. Cale de mijloc nu există. Te bagi sau nu te bagi. Dar când spui că te bagi, te bagi în TOT ce înseamnă asta; şi nu, speranţele, visurile şi mai ştiu ce altceva de genul ăsta nu te vor feri de inevitabilele dificultăţi şi încercări ce-ţi vor ieşi în cale. Pot înţelege că eşti precum molia atrasă de flacără, că martirajul propriei fericiri îţi pare varianta corectă de acţiune şi, dacă asta e decizia ta, asumă- ţi-o.

Alegând să „te bagi”, alegi, automat, să renunţi la dreptul de-a te plânge. De ce? Pentru că e decizia ta, amice, pe care poţi s-o schimbi dacă nu-ţi mai place.

Viaţa ta este un şuvoi neîntrerupt de opţiuni personale şi decizii, inclusiv din cele asupra cărora simţi că ai avut puţin control sau deloc. Poţi privi ce

tocmai ţi-am spus ca pe o veste bună sau proastă; decizia tot a ta e.

Relaţia identitară

Deşi nu recunoaştem niciodată asta faţă de noi înşine, intrăm în relaţii motivaţi de dorinţa de-a găsi pe cineva care ne va rezolva problemele. Fiecare dintre noi are de depăşit ceva în viaţa sa: un sentiment de ina- daptare, uneori subtil, alteori intens, imperfecţiuni şi acel gol din noi, pe care parcă nu-l putem acoperi niciodată. Golul acela previzibil şi de neumplut, temporar mascat de mirajul hipnotic al perspectivei că persoana cu care începem relaţia ar putea fi răspunsul pe care-l aşteptam de atâta vreme.

Nu este vorba despre relaţii întotdeauna; e un ciclu al autosabotajului din care ne străduim să ne eliberăm. încearcă şi tu. Stabileşte-ţi un obiectiv important, ceva care să-ţi schimbe viaţa, iar apoi observă cum mecanismele tale interioare vor conspira sistematic pentru a te ţine pe loc. în viaţa ta de zi cu zi, nu va fi evident că asta se întâmplă, dar când vei face un pas înapoi şi vei privi în ansamblu, vei constata că aşa e întocmai. Te vor cuprinde îndoielile sau îţi vei pierde tragerea de inimă, ori va surveni vreun impediment existenţial sau o problemă, poate prea mult stres sau mai ştiu eu ce, cert e că în cele din urmă vei ajunge de unde ai plecat. în blocaj. Am vorbit pe larg despre asta în cartea mea, Gata cu tâmpeniile. Nu te mai sabota, ia-ţi viaţa în mâini. Eşti programat să te menţii într-o anumită arie a vieţii cotidiene, să te confrunţi cu probleme previzibile, pe care le vei rezolva iar şi iar,

până la finalul vieţii tale. Golul nu-l vei umple; pentru că nu trebuie umplut. Tu trebuie doar să continui să încerci, măcinându-te cu viaţa asta până la capăt.

E destul de normal să încercăm în mod conştient să ne reparăm pe noi înşine asociindu-ne cu o altă persoană care pare să aibă grijă de aparentele noastre neajunsuri, nu? Dar asta e doar jumătate din poveste. Ai ghicit, nu sunt veşti bune! Care crezi că a fost motivaţia din spatele deciziilor partenerului sau

partenerei tale când te-a cunoscut? Ochii sau poponeţul? Să fi fost zâmbetul tău glorios sau conversaţia captivantă? Să fi fost locul de muncă sau contul din bancă? Da, probabil şi astea, dar dacă cumva a făcut exact ce-ai făcut şi tu? Dacă a fost cumva inconştient atras de ceva din tine care a reflectat propria lui şaradă interioară?

Cel mai adesea, toate tipurile de relaţii sunt potriveli făcute în raiul inconştient. însă probabil că ai început să înţelegi şi de ce ajung să fie resimţite ca iadul pe pământ. Două fiinţe umane, urmând în transă hipnotică ceea ce se vede la suprafaţă, împinse una spre cealaltă de ceea ce este incomplet şi în continuă mişcare dedesubt.

Eu numesc acest fenomen „relaţie identitară”, fiind, în experienţa mea, cel mai comun lucru care-i face pe doi oameni să se conecteze. Dedesubtul tuturor explicaţiilor obişnuite, de zi cu zi, ale atracţiei, compatibilităţii, sexualităţii, filmelor americane de Crăciun şi beneficiilor, se află un animal complet diferit.

Celălalt nu te „completează”, ci mai degrabă te repară. Cel puţin la început.

Dar aici e şmecheria: această persoană e potenţatorul perfect pentru toate acele lucruri incomplete din copilăria ta. E un punct de focalizare al vechilor insatisfacţii şi supărări şi a întregului zbucium refulat şi regurgitat constant în viaţa ta de adult. Nu din cauză că partenerul sau partenera au devenit mama sau tata, ci pentru că tu abordezi propriile supărări doar din perspectiva asta.

Ştii că aşa e. Gândeşte-te la relaţiile tale cele mai importante din trecut. Dedesubtul atracţiei se află răspunsul tău. Răspunsul. Al tău.

Intrăm de bunăvoie în cele mai potente relaţii ca şi cum am fi descoperit răspunsul problemei pe care o prezintă şinele nostru. Situaţia în care identitatea unei alte persoane pare să răspundă nevoilor noastre. Şi ne aruncăm înainte, indiferent de semne, alarme sau părerile altora. Fie că e vorba de încrederea în sine pe care o au, de bunătatea lor, de ambiţie

sau calităţile de lider, de popularitate sau calm, ei au cu siguranţă „ceva” ce poate reprezenta răspunsul la „ceva” ce tu nu ai.

Intrăm în cele mai semnificative relaţii ca soluţie. în cele din urmă, strategia mioapă poate deveni o problemă colosală. Intrăm în relaţie şi ne aprindem ca bradul de Crăciun, gândind că am găsit în sfârşit acel răspuns, dar uniunea devine până la urmă cea mai mare problemă a noastră. Şi, adesea, ieşirea din relaţie pare singurul lucru pe care-l putem face. Ultima şi cea de pe urmă soluţie. în definitiv, la ce altceva te-ai putea gândi acum? Renunţă la ideea că relaţia ta e defectă sau stricată sau mai ştiu eu cum şi deschide-te faţă de ideea că problema e mai degrabă abordarea ta sau modelul tău de relaţie. Scoate-ţi nasul din suprafaţă şi priveşte adânc în abisul care se află dedesubt.

Vezi tu, dacă ceea ce-ţi aduce o relaţie e un produs al abordării tale, mai curând decât o încercare de a repara, schimba sau a îmbunătăţi ceva ce nu pare să funcţioneze, atunci vei putea adopta o altă perspectivă. Una cu adevărat nouă. Nu diferită, nu îmbunătăţită, nu renovată sau reinventată, ci cu adevărat... nouă.

Ceea ce ne aduce înapoi la ideea noastră. A crea ceva nou ţine de tine, de ce faci şi ce nu faci.

„Dar, Gary, eu nu înţeleg ce fac greşit.”

Bun, ăsta poate fi un început. înţelege că ceea ce crezi şi ceea ce-ţi spui are un impact major asupra ta. Şi că, în cele din urmă, opinia ta despre tine, despre ceilalţi, despre viaţă şi despre absolut orice, este prima barieră pe care o întâmpini în crearea a ceva cu adevărat unic şi remarcabil în orice domeniu al vieţii tale, nu doar în acesta. Acum, tu preferi să ai dreptate, decât să ai parte de iubire. Trebuie să depăşim bariera asta.

Capitolul 3

Nu poţi crede mereu ceea ce crezi

în primul capitol am spus că problema e că tu habar nu ai ce înseamnă să ai o relaţie semnificativă autentică.

Oooh!!! Ce!?

Stai cuminte, Eros!

Poate eşti de acord, poate nu eşti de acord cu afirmaţia asta, poate totuşi simţi că cel puţin

ştii ceva, oricum ar fi, e irelevant. De ce? Pentru că toate acestea sunt opinii, iar opinia ta despre tine, ceilalţi, viaţă şi tot restul, este prima ta barieră în calea realizării a ceva cu adevărat unic şi remarcabil în orice domeniu, nu doar cel al relaţiilor. Noi, în general, căutăm confirmarea opiniilor noastre, mai mult decât abordarea lor prin chestionare autentică.

Vestea bună e că opiniile pot fi schimbate. Dar, chiar dacă reuşim să facem asta, tot ne vom ciocni de cel mai dificil dintre constructe – ceea ce credem. Iar schimbarea convingerilor este o cu totul altă mâncare de peşte. Pentru că, vezi tu, ceea ce crezi este, pentru tine, adevărul, fundaţia de granit a implicării tale în viaţă, viziunea ta atotcuprinzătoare. Contrar convingerii populare, nu suntem ghidaţi, ci încarceraţi de viziunea noastră. Şi viziunea ta e şi lucrul pentru care vei lupta până la capăt, chiar dacă e o porcărie care-ţi distruge finanţele, sănătatea, familia, cariera sau, în cazul acesta, relaţia.

Uite, până la un punct, lucrurile trebuie să fie aşa cum vrem noi, pentru că altfel trebuie să renunţăm la ceva, la o idee sau o noţiune pe care le-am cultivat atât de mult timp, că viaţa fără ele pare inimaginabilă. Cartea asta ar putea să pară un atac asupra unora dintre întrebările tale. Asta e bine. Dar crede-mă când îţi spun că dependenţa ta de a avea dreptate în

legătură cu convingerile tale poate fi cel mai dezastruos impediment pentru ceea ce-ţi doreşti, fie că observi asta, fie că nu.

Când vine vorba de relaţii, preferi să-ţi conservi viziunea, decât iubirea.

Pentru unii dintre voi, tocmai am explicat, prin propoziţia de mai sus, calea spre o inimă frântă. E posibil chiar să o respingi. Nu face asta! Linişteşte-te, meditează la asta şi vei descoperi o problemă deopotrivă personală şi general umană.

Ai dreptate despre ceea ce crezi tu că e dreptatea, ai dreptate în privinţa ta, a lor, a banilor şi familiei, asupra vinovaţilor şi aşa mai departe.

Adorăm să avem dreptate. Chiar dacă greşim Chiar dacă distruge şi tulbură tot ce susţinem că iubim.

Dacă arunci o privire rapidă în acele domenii din viaţa ta în care ai probleme foarte serioase de relaţionare, că vorbim de familie, prieteni sau aşa-zisa dragoste a vieţii tale, fie tu crezi că ai dreptate, fie ceilalţi cred că au dreptate. Şi convingerea asta e ancora care ţine totul la un loc.

Că-ţi place sau nu, eşti şi tu la fel ca toţi ceilalţi: ai renunţa la tot ca să ai dreptate, ca să te agăţi de ceea ce crezi. O faci la scară

mică şi la scară mare. Chiar şi cu preţul iubirii şi conexiunii vitale. Şi o vei face transformând situaţia în care eşti în una tolerabilă, convingându-te că nu te deranjează şi că eşti bine, ba pe toţi dracii, chiar foarte bine acolo unde eşti.

Vei aduna dovezi şi înţelegere şi confirmări pentru acţiunile tale, dar ştim amândoi prea bine că e doar un munte de rahat, pentru că te agăţi de ce-ţi spun chiar în timp ce citeşti asta.

Nn eşti bine, nu e în regulă, te deranjează şi chestia asta nu mai poate continua aşa.

A avea dreptate e un soi de capcană pe care va trebui să o desfaci, pentru c viaţa ta să funcţioneze. Yom aborda acest fenomen în diferite puncte pe parcurs şi, indiferent câtă disponibilitate pentru schimbare şi voinţă de reanalizare a ceea ce crezi spui că ai, vom vedea cum stau lucrurile când dependenţa faţă de a avea dreptate îţi va fi expusă şi-ţi va apăsa pieptul ca

gorilă de o sută treizeci de kilograme dotată cu cască de mandalorian, care cântă „Don't You Want Me Baby?” cu un fals accent englezesc.

Problema ta e că preferi să trăieşti cu gorila pe piept, decât să dai piept cu stresul de-a te elibera, în sfârşit, de ea. Cel puţin la început.

Pentru mai multă claritate, lucrurile corecte nu vin însoţite de etichete emoţionale. Pe de altă parte, a avea dreptate tocmai asta e, un „fel de-a fi”, fiind prin urmare mereu încărcat cu o investiţie emoţională – resentiment, furie, judecată, superioritate, aroganţă, nu contează ce; alege tu. Dar chiar şi acum, după ce am limpezit punctul ăsta, dacă depui eforturi mentale pentru a declara că viziunea curentă asupra situaţiei tale este „corectă”, de regulă ăsta e un semn al angajamentului tău deplin de a avea dreptate şi în privinţa asta.

„Dar am dreptate!” Tu măcar asculţi acum?

Dacă-ţi vei analiza viaţa, vei constata că acest ataşament e mult mai prevalent şi mai distructiv decât ţi-ai imaginat vreodată. E peste tot. Dacă deja răspunzi cu argumente de tipul „Dar cu ei cum rămâne?”, ratezi glorios subiectul şi total oportunitatea unei autoreflecţii.

De bine, de rău, eu nu am nicio problemă cu punerea la îndoială a convingerilor mele şi chiar cu schimbarea acestora, deoarece prefer să am parte de fericire, iubire, pasiune şi aventură, decât de premiul prăfuit şi amar al autosuficienţei cu care să-mi consolez nopţile reci şi însingurate ale vieţii mele. Şi cred că şi tu ar trebui să preferi asta.

Nu tu eşti problema, ci eu

Şi cu asta, ajungem în miezul întregii chestiuni: problema eşti tu. Cu alte cuvinte, nu iubire „cauţi” tu în relaţia asta. Atunci ce?

„Stai un pic, nu e aşa, eu şi partenerul meu nu suntem pe aceeaşi lungime de undă”, s-ar putea să-mi spui. La naiba cu astea. Compatibilitatea e atât de impregnată înnoi, că o aplicăm tuturor lucrurilor. Căutăm oameni şi

situaţii care ne fac să ne simţim bine, mai degrabă decât să ne cunoaştem pe noi înşine, să ne înzdrăvenim pe noi înşine, să devenim mai deschişi şi mai întregi. În schimb, ne blocăm, suntem frustraţi, nu reuşim să facem să fie cum vrem noi şi deodată, bum... am ieşit. Sau ies ei. E acelaşi lucru, sincer.

Tăiem, îndepărtăm şi mărunţim până ce obţinem mica noastră viaţă perfectă în care ne putem trăi existenţa fără să fim răniţi, vătămaţi sau tulburaţi, iar când ne iese în cale cineva care ne deranjează universul nostru fragil, TĂIAT! La revedere. Ce înseamnă toate astea? înseamnă că te micşorezi, că lumea ta se micşorează, iar tu devii o persoană mai sensibilă, mai anxioasă, mai îngrijorată şi, în cele din urmă, mai neinspirată. În lumea asta, eşti o „fiinţă" mare, pe măsura tuturor lucrurilor pe care viaţa ţi le scoate în cale. Nu micşorezi contextul ca să te descurci, ci lucrezi asupra ta, creşti, te extinzi, prinzi mai multă flexibilitate şi spirit de aventură şi dezvolţi un apetit de viaţă care se stinge doar atunci când laşi necazurile vieţii în urmă pentru a porni pe ultimul drum.

Relaţiile sunt esenţiale şi sunt pretutindeni, însă iluzia compatibilităţii ne împinge să eliminăm oamenii pe care nu-i simţim ca potriviţi sau ideali, fără să conştientizăm

totodată că ne micşorăm pe noi înşine, ne polarizăm şi ne limităm

Orice faci are un impact, chiar şi lucrurile bine intenţionate.

Multe cupluri par să se înţeleagă, cât de cât ici, cât de cât colo, parcă într-o relaţie, dar parcă mai mult nu. îţi sună cunoscut? Poate tu eşti genul liber- cugetător, foarte selectiv cu cine intră şi cine iese din viaţa sa; sau genul care simte că poate să rămână, cu uşurinţă, lungi perioade de timp în izolarea sigură a propriei matrice independente şi inexpugnabile a realităţii. Asta te face o persoană nu foarte simplu de implicat într-o căsnicie, în afara situaţiei în care şi partenerul sau partenera sunt la fel ca tine, caz în care puteţi fi singuri împreună. Până ce se scufundă barca. Problema cu „libertatea" ca trăsătură de personalitate e că vei încerca întotdeauna să-ţi rezolvi problemele din relaţie prin forţe proprii. Gândeşte-te la asta pentru o clipă şi vezi de ce strategia ta e greşită.

Nu e nicio problemă dacă ai decis că vrei un trai solitar, aşa cum decid foarte mulţi oameni, dar chiar şi în cazul ăsta vei avea o relaţie cu relaţiile. E în regulă pentru tine să trăieşti o „viaţă solitară"? Da! însă adesea acesta e singurul răspuns al celor care au suferit prea multe dezamăgiri în încercările lor de a crea o relaţie pe care să o iubească. înţeleg! De ce ţi-

ai mai bate capul? După toate dramele şi mizeriile îndurate, e absolut logic ca cineva să-şi găsească liniştea şi pacea în singurătate, însă adevărul, fie că ne place, fie că nu, e că suntem întotdeauna legaţi unii de ceilalţi, în mod pozitiv sau negativ, pasiv sau activ. Şi avem întotdeauna un cuvânt important de spus în modul în care se derulează relaţiile noastre.

Adesea nu simţim că am avea un cuvânt important de spus, deşi e întocmai aşa. îţi voi explica de ce. Pe scurt, dacă încerci să-ţi modifici comportamentul pentru a provoca o schimbare la celălalt, greşeşti.

Dacă scopul tău supreme ăsta, atunci ai mari probleme.

Te schimbi pentru că vrei să te schimbi pe tine, punct. De multe ori (chiar dacă nu întotdeauna), schimbarea de sine produce un efect secundar prin faptul că ceilalţi te percep şi interacţionează diferit cu tine. Eu consider asta unbonus.

Partenerul sau partenera şi relaţia cu aceştia nu-ţi vor repara niciodată problemele şi nesiguranţele. Doar tu poţi face asta. Vestea bună e că ai această putere, iar schimbarea te poate reinventa cu adevărat, împreună cu relaţia ta.

Dar... dar... dar..

Poate simţi că depui eforturi pentru a te schimba, dar dragostea ta nu e oglindită de celălalt, nu există reciprocitate. Nu aşa funcţionează dragostea, indiferent de ce ai auzit sau citit. Dragostea e o expresie, aminteşte-ţi. Când te căsătoreşti, spui: „Aceasta e persoana pe care am ales să o iubesc”. Nu e nicio problemă nici dacă te afli într-un punct în care celălalt trebuie să-ţi satisfacă o nevoie, dar trebuie să-ţi recunoşti răspicat acest lucru. Nu uita, celălalt s-ar putea să nu aibă niciun interes să-ţi ofere ceea ce-ţi trebuie, exact în modul în care crezi tu că-ţi trebuie.

Dacă te afli în situaţia asta, iar „nevoia” ta a ajuns în punctul critic, oare preferi să ieşi dintr-o relaţie în care celălalt nu vrea sau nu poate să joace jocul aşa cum îl vezi tu?

Poţi rămâne într-o asemenea relaţie, dar va trebui să-ţi asumi alegerile făcute. Şi, cu toate că pot înţelege pe deplin atunci când există circumstanţe complicate, trebuie să alegi între a accepta modul de exprimare al partenerului şi să creezi fericirea acolo unde vă aflaţi, şi a produce o schimbare.

Te sfătuiesc să acorzi deosebit de multă atenţie cuvintelor pe care le folosesc aici. Le folosesc în mod deliberat, cu scopul de-a te aşeza la cârma a ceea ce se numeşte viaţa ta. Dacă observi că aceste cuvinte te blochează sau te

fac să opui rezistenţă şi ai prefera să reformulezi, aşa încât tu să fii victima şi altcineva pericolul sau agresorul, e în regulă – revino când eşti gata să ieşi din groapa în care ai căzut.

Odată ce accepţi ideea producerii propriei experienţe de viaţă, se vor găsi întotdeauna soluţii.

Când laşi asta pe umerii altcuiva sau pe seama a altceva, vor exista întotdeauna probleme.

Pe de altă parte, ce spui dacă iubirea de fapt nu a existat din capul locului în relaţia ta? Ce spui dacă relaţia ta a fost una de convenienţă, iar acum te-ai blocat?

La fel ca pe ceilalţi, te înţeleg şi pe tine.

Relaţiile rămân unul din marile mistere ale vieţii, o enigmă de necuprins presată într-o îmbucătură tentantă de aiureli idealiste, cu o garnitură nu foarte sănătoasă de superstiţie şi supravieţuire care se zice că ar trebui să ne ajute în vremurile grele.

Tu, la fel ca majoritatea dintre noi, nu aduci doar ce e mai bun din tine în relaţia ta, ci şi ce e mai rău, inclusiv cele mai adânci frici şi metodele de manipulare exersate o viaţă întreagă, prin care cauţi să obţii ce vrei. Dar şi felul în care gestionezi supărările şi

neînţelegerile. Joci murdar, răutăcios sau furios când lucrurile nu evoluează în direcţia dorită de tine? Poate că eşti genul care tace şi coace resentimente sau încearcă să acopere crăpăturile cu speranţă şi pozitivitate, ori care-şi ignoră problemele şi dificultăţile în nădejdea deşartă că acestea vor dispărea pur şi simplu.

La fel ca în viaţă, şi în această carte va trebui să rezişti tentaţiei greşite de a – ţi concentra atenţia pe celălalt. Ştiu că e al naibii de ispititor să te complaci în gândurile şi convingerile şi poveştile tale despre ei, despre ce fac şi ce n- ar trebui să facă ei, despre bagajul lor, lipsa lor de sens şi blablablabla, dar nu-ţi poţi permite sub nicio formă să deraiezi de la subiectul fundamental în jurul căruia se învârte această carte.

Tu.

Câteva cuvinte de avertizare. Dacă în momentul de faţă eşti într-o relaţie dominată de abuz fizic şi verbal, adicţie ori alte situaţii de acest tip, nu poţi folosi cartea asta pentru a te transforma aşa încât să poţi funcţiona în acea dinamică. Asta nu înseamnă că această carte nu-ţi va fi utilă, ci va trebui să o foloseşti în aşa fel încât să-ţi permită să gestionezi problemele tale specifice. Aici ne ocupăm de tine. Şi atât. Ce vei face ulterior cu asta va avea cel mai mare impact asupra relaţiei tale.

Sub nicio formă să nu citeşti această carte cu intenţia reparării altei persoane. De exemplu, să nu citezi din cartea asta partenerului sau partenerei, pentru a le oferi mai ştiu eu ce idei despre ce au de lucrat la ei

înşişi spre îmbunătăţirea relaţiei. Chestia asta nu funcţionează, indiferent de cât de bune crezi tu că sunt intenţiile tale. Nu-i poţi repara pe ceilalţi şi nu-i poţi „face” să se repare singuri. Punct.

„Hei, dragă, Gary spune că eşti un dobitoc fără margini şi trebuie să te schimbi!”

Nu, nu am spus asta. Eu vorbeam despre tine.

Desigur, discută despre ce descoperi aici, împărtăşeşte ceea ce primeşti, ba cumpără-le chiar şi un exemplar din carte, dar cam asta e. E decizia lor dacă citesc cartea şi evoluează. Pentru că asta înseamnă în realitate dezvoltarea personală. E personală. Persoana însăşi trebuie să-şi dorească asta, iar dacă nu-şi doreşte, s-a terminat discuţia.

Nici folosirea ameninţării retragerii din relaţie nu va funcţiona aici. Sigur, s- ar putea să-ţi acorde atenţie, ba chiar să facă mici schimbări, dar va fi de faţadă, ca să nu te supere şi să nu-i mai baţi la cap. Nu face asta!

în cele din urmă, adevărata problemă e că majoritatea intrăm în relaţii pentru a ne repara pe noi înşine, astfel că e destul de firesc să investeşti într-o carte care te va ajuta să-ţi repari relaţia. Când spun „majoritatea”, spun, desigur, cu toţii. Dacă eşti sau nu de acord cu asta e complet irelevant. N-ai cumpăra o nenorocită de carte despre relaţii dacă n-ai avea nevoie de ea, nu?

A te repara pe tine însuţi e un alt fel de-a spune „dezvoltare personală”. în termeni largi, dezvoltarea personală este oportunitatea de-a te dezvolta pe tine personal. Nu e vorba, de cele mai multe ori, despre eliminarea unor comportamente şi dispoziţii nedorite, ci mai curând despre recunoaşterea lor în momentele critice ale vieţii şi despre o atitudine activă faţă de modalităţi noi şi încă netestate de a fi şi a acţiona. Despre a descoperi tot ceea ce are de oferit şinele în viaţa de zi cu zi. Ceea ce adesea va avea rezultate noi în viaţa ta şi în majoritatea, dacă nu chiar în toate domeniile vieţii tale.

în clipa în care ai început să foloseşti idei de dezvoltare personală pentru a pune la cale metode de manipulare, modificare şi transformare a celorlalţi din viaţa ta, s-a terminat. Nu mai putem vorbi de dezvoltare personală şi probabil ai face mai bine să cauţi să înveţi trucuri magice sau arta deghizării,

pentru că pe tine nu te interesează sinceritatea, ci cum să forţezi lucrurile să fie aşa cum vrei tu, în loc să devii tu genul de om care poate rezolva orice şi totul.

Viaţa poate fi aşa cum vrei tu, dar nu prin forţă, manipulare sau stratageme. Lucrează asupra ta şi se vor aşeza toate la locul lor; nu te mai opune şi renunţă la lupta cu sine. Vei vedea. Când vei ajunge, în cele din urmă, să faci pace cu tine, totul în jurul tău va deveni mai realist, mai fezabil şi mai atractiv.

în viaţa noastră, noi tolerăm ce e stricat şi defect, depărtarea şi amorţirea, suferinţa şi tensiunea. Eu nu spun că oamenii nu au încercat cu adevărat, dar există mereu un punct începând de la care doar tolerăm. îndurăm sau dimpotrivă, ne prefacem că nu îndurăm, ca şi cum am fi trecut peste sau nu amfi deranjaţi.

Se pare că, indiferent de câte ori ajung să vorbesc despre asta, există întotdeauna oameni care-şi spun Slavă Cerului că eu nu mai fac aşa! Dar adevărul e că o fac şi ei la fel de mult precum cei care ştiu că o fac. Asta e problema cu toleranţa şi cu îndurarea; o facem atât de mult timp, încât amorţim în faţa efectelor acţiunilor noastre. Ne convingem singuri că ne descurcăm, că am depăşit situaţia şi aşa mai

departe, pe când în realitate lucrurile stau exact pe dos.

Prin urmare, dacă accepţi că nu ai întotdeauna dreptate şi că singura persoană care se poate transforma în relaţia ta eşti tu, atunci să purcedem către următoarea etapă: automanagementul.

Capitolul 4

Acceptarea de sine

Există un aspect al intrării într-o relaţie la care nimeni nu se gândeşte cu adevărat. Mă refer la ce ne-am putea aştepta, în mod predictibil, de la noi în momentul în care ne instalăm într-un final într-o existenţă de zi cu zi cu o altă persoană.

La începutul unei relaţii, suntem complet îndrăgostiţi de viitor, de minunea de-a fi găsit în cele din urmă „jumătatea” (persoana, situaţia, răspunsul), astfel că abuzăm de dozele de optimism emoţional şi ne aruncăm cu capul înainte.

în faza iniţială trecem prin dezbaterea internă dintre a fi într-o relaţie sau a rămâne singuri. Să fie persoana asta cea potrivită? Da. Ai cântărit efectul pe care această relaţie îl va

avea asupra vieţii tale, atât pozitiv (limpede), cât şi negativ (oarecum). Bifat. Ai schiţat un plan general în mintea ta legat de bani, pasiuni şi unde veţi locui; totul e minunat. Bifat, bifat, bifat, BIFAT!

Acum vezi limpede: asta este, asta e persoana aleasă, asta e dragoste, mă bag cu totul, să-i dăm drumuuuuuuul!

Şi totul e clar în faţa ta, mai puţin elefantul din încăpere. Tu.

Ai ignorat cu totul un lucru, singura persoană din relaţie pe care nu doar că o cunoşti bine, dar asupra căreia ai control complet: tu. Dar tu vei fi bine, nu? Acum, că ai găsit răspunsul în această cealaltă persoană, totul va fi roz de aici înainte.

Pe naiba. Ia-ţi gândul. Ştii şi tu asta, undeva în străfundul circumvoluţiunilor tale.

Uite ce întrebare trebuie să-ţi pui tu: cum mă descurc cu propria persoană în relaţia asta?

Cum gestionezi propriile porniri distructive? Ce fortificaţii ai ridicat în calea propriilor cârlige, declanşatori şi modalităţi de autosabotare?

Să ne înţelegem, „câteva pahare” nu se încadrează la automanagement. Nici „boabele”

sau”joint”-urile, şi nici „terapia prin shopping”. Ignori asta? Mult succes!

Reacţia ta generală la sugestia automanagementului spune multe. Dacă reacţionezi expeditiv, defensiv, cu surpriză, curiozitate sau chiar atotştiinţă, mesajul e clar. La capitolul „tu şi relaţiile” nu priveşti în direcţia potrivită, întrucât toate aceste răspunsuri indică o lipsă distinctă de conştientizare sau management sistemic din partea ta.

Ăsta e primul pas în automanagement: conştientizarea. Conştientizarea integrală a tuturor lucrurilor pe care le faci în general şi care-ţi provoacă probleme în relaţiile tale şi observarea continuă a noilor forme sub care apar aceste înclinaţii. Vezi tu, cei mai mulţi oameni nu fac mai mult decât să se explice când vine vorba de ei înşişi. Abilitatea de a-ţi recunoaşte constant propria temă muzicală, în special atunci când pare că melodia celuilalt te irită.

Pe de o parte, în măsura în care suntem cu toţii programaţi să observăm din exterior relaţiile şi circumstanţele, nu e vorba despre „tine”. Partea care eşti „tu”, este insistenţa ta că observaţiile tale sunt adevărul, adevăr pe care nu l- ai pus la îndoială niciodată.

în nouă din zece cazuri, nu ne gândim prea mult. Suntem mai ocupaţi cu persoana celuilalt decât cu noi înşine.

Pentru că, aşa cum ştim cu toţii, relaţiile sunt stricate întotdeauna de problemele celuilalt, nu? Dacă nu ar fi atât de temperamentali, atât de conflictuali, mofturoşi, leneşi sau apatici, dacă ar fi mai respectuoşi, mai iubitori, mai ambiţioşi, mai mult ca mama, ca tata, ca scriitorul preferat (!), mai puţin geloşi şi mai puţin critici. Băi, nene, chestia asta are capăt?! Oricum, cui îi pasă?

Atâta timp cât nenorociţii ăştia se vor schimba, totul va fi minunat. „Aşa e, Gary, aşa e?!”

Nu, nu e aşa. încetează cu copilăriile şi nesinceritatea.

Regula 567 în relaţii – nu face lucruri ca să obţii lucruri, nu te schimba ca să-l faci pe celălalt să se schimbe. Fă ce faci de dragul persoanei în care evoluezi. în definitiv, totul e autoexprimare.

Cu toţii aducem în relaţii tendinţele noastre distructive, oricare ar fi acestea. Desigur, unele sunt mai mari, altele mai mărunte. Unele sunt mai directe, altele mai indirecte. Dar cu toţii le avem.

Dacă nu ai deschiderea de-a accepta măcar propria mizerie, de-a lucra asupra ei, vei putea

oare să observi ipocrizia indubitabilă a permanentei învinovăţiri a partenerului?

Presupunând că partenerul tău este o persoană (şi nu o pisică, un card bancar sau un canal cu producţii porno), va avea la rându-i propria mizerie de care să se ocupe. Ştiu cât de uşor e să percepi rezolvarea problemelor lor ca pe o soluţie la ale tale. încă o strategie greşită.

Până ce nu eşti în stare de o relaţie, nici nu ar trebui să te implici în vreuna. Punct. E lipsit de integritate. Cauţi în TOATE locurile greşite.

Oricum ai suci-o, căsătoria şi relaţiile, în general, se bazează pe un fel de înţelegere între două fiinţe umane. Pe găsirea unui teritoriu comun, în care cei doi sunt de acord să se iubească, să se poarte într-un anumit fel unul cu celălalt, să fie loiali şi sinceri şi aşa mai departe.

Dar lucrurile nu mai funcţionează deoarece lipseşte un aspect, unul căruia nu i-ai acordat niciodată atenţie, cel mai important contract din toate.

Cel cu tine însuţi.

Adică, hai să fim serioşi, doar te cunoşti. Ştii totul despre micile tale gelozii şi supărări, cum te suceşti când lucrurile nu merg cum vrei tu, fluctuaţiile de dispoziţie, metodele tale de

răzbunare, manipulare sau dominare a situaţiilor pentru obţinerea rezultatelor dorite, ascunzişurile, sabotajul şi mizeriile nelipsite din toate relaţiile tale de până acum

Haide, acum e timpul tău! Aminteşte-ţi că orice transformare importantă începe cu adevărul!

Hai, pune lucrurile cap la cap! începe să te observi! Integral, nu doar marile calităţi şi marile defecte, ci persoana ta cotidiană, cea cu care trebuie să trăiască celălalt. Ştiu, tu eşti un om minunat şi toate alea, dar fa un efort şi priveşte imaginea de ansamblu.

Permite-ţi o autoconfruntare! Pentru inspiraţie, unul dintre cele mai importante momente din drumul meu către autorealizare a fost acela în care am înţeles că eram un nemernic. A fost atât de eliberator! Am înţeles, în sfârşit, că oricâte mi-ar fi scos viaţa în cale, eu nu am fost chiar reperul de virtute şi lumină care-mi imaginam că sunt.

Cheia aici e să reuşeşti să te percepi integral şi să accepţi acea persoană fără să transformi lucrurile în dramă. Cu cât te analizezi mai mult, cu atât mai mult vei observa că mizeria nu e, de fapt, parte din tine, ci mai curând o cale de a fi şi a acţiona de care te-ai ataşat.

Citeşte din nou. Şi din nou. Şi din nou.

Sigur, o relaţie presupune să-ţi dai cuvântul cuiva, tacit sau nu, aspect la care vom ajunge în capitolul următor, dar dacă tu nu-ţi poţi da nici ţie cuvântul, cum naiba îl vei da altuia? Fundamentul înţelegerii cu o altă persoană ar trebui să fie înţelegerea pe care mai întâi o faci cu tine. înţelegerea că tu vei avea grijă de tine. O promisiune.

Vei avea disponibilitatea de-a recunoaşte şi gestiona momentele în care vei simţi pornirea automată de-a rezolva lucrurile prin furie? Sau să realizezi când te victimizezi fără motiv – şi să tai din rădăcină aceste porniri? Ori să nu mai foloseşti tăcerea ca pe o armă, pentru a-l pedepsi pe celălalt când ceva nu-ţi convine. Găseşti voinţa de a-ţi stăpâni impulsul de-a „face anapoda" sau a găsi vină din nimic?

Şi cum rămâne cu toate momentele în care spui „nu contează", când ştim amândoi prea bine că ţii minte totul, pentru a-l folosi mai târziu spre a te justifica pe tine sau poziţia ta?

Ţi-ai luat angajamentul ferm de-a te scutura când observi că aluneci în transa geloziei sau eşti indispus, sau rece sau îţi fug ochii – sau oricare ar fi dificultatea ta – spre binele relaţiei?

îţi poţi gestiona obişnuinţa de a da întotdeauna vina pe circumstanţe ca să-ţi scuzi comportamentul?

Pentru că, în lipsa automanagementului, nu facem nicio afacere. Mai mult, în lipsa acestui angajament faţă de tine, nici măcar nu putem spune că te afli în poziţia în care poţi face în mod autentic un pas în faţă la masa negocierilor cu celălalt.

Deci, care e înţelegerea pe care trebuie să o faci cu tine?

Contractul cu sine

Meditează o clipă la întrebarea asta de aur: „Sunt dispus să mă gestionez cu consecvenţă, pe mine şi angajamentele mele?”

Răspunsul la această întrebare este absolut esenţial pentru reinventarea relaţiei tale. Dacă nu vei reuşi să te mobilizezi pentru ceea ce ţi se cere, vei avea de-a face cu echivalentul unei crize constituţionale în relaţie, şi niciun „da, dar” sau „dar cum rămâne cu” din lume nu te vor salva de lumina orbitoare a lucrurilor pe care le expunem noi aici.

Eşti dispus şi deschis să te gestionezi consecvent şi eficient, pe tine şi toate punctele tale slabe, astfel încât totul să fie sub controlul tău?

întrebarea e valabilă indiferent de situaţie şi de circumstanţe; când răspunsul e afirmativ, te mişti într-o direcţie, când e negativ, trebuie să-ţi asumi nişte adevăruri. Dar şi atunci când răspunsul e temporar „nu”, cel puţin te confrunţi cu indisponibilitatea ta fundamentală de-a fi acea sursă unificatoare din relaţia ta.

Oricum ar fi, analizează-te sincer şi studiază lucrurile faţă de care spui că ţi- ai luat un angajament. Lasă-mă să te ghidez prin ceea ce-ţi cere de fapt întrebarea asta şi prin ceea ce-ţi ceri chiar tu, în definitiv.

Cele mai importante două cuvinte din întrebarea asta sunt:

• Disponibilitate: dispoziţia sau consimţământul; înclinaţia. Cu alte cuvinte, ai deschidere şi eşti de acord să te gestionezi, pe tine şi angajamentele tale?

• Consecvenţă: efort conştient şi constant, şi atenţie. Susţii că-ţi vei păstra deschiderea de-a te gestiona, pe tine şi angajamentele tale, în modfiabil şi perseverent?

Asta nu înseamnă că se cere perfecţiune. Nu-ţi spun că trebuie să-ţi reprimi emoţiile şi să devii un fel de robot sau obiect de decor. Idiosincrazii şi momente de slăbiciune avem cu toţii. Oricine poate să enerveze şi să fie dificil din când în când. Poţi trăi conform

angajamentelor tale şi te poţi ridica la înălţimea lor? Te poţi ridica la înălţimea lucrurilor pe care le-ai afirmat când ţi-ai analizat sentimentele?

Cheia aici e să ai disponibilitatea de-a face curat când şi dacă se întâmplă să pici iar în plasa obiceiurilor şi comportamentelor tale distructive. Ai disponibilitatea de-a rezolva situaţiile pe care le-ai dat peste cap, de-a descurca încurcăturile făcute, de-a alina durerile care ţi-au vătămat relaţia?

Eşti în stare să-ţi ceri scuze?

„Dar cu ei cum rămâne?”

în momentul în care atenţia ta se deplasează spre celălalt şi ce ar „trebui” să facă celălalt, te ignori automat pe tine şi principiile tale. Nici tu, nici eu nu-i putem face pe alţii să acţioneze aşa cum vrem noi. Fie îi accepţi pentru cine sunt, cu tot ce sunt, fie nu, iar dacă nu, fa un pas înapoi şi pune-ţi din nou întrebarea de aur.

„Sunt dispus să mă gestionez cu consecvenţă, pe mine şi angajamentele mele?”

De prea multe ori, remediul oricărei deconectări care apare într-o relaţie e încetarea unui comportament şi eventual o revenire la ce era anterior. Poate fi vorba de a acorda mai mult timp sau atenţie angajamentelor tale, ori de a oferi celuilalt

spaţiul de care are mare nevoie atunci când nu acţionează aşa cum crezi tu că ar trebui să acţioneze.

Nici măcar tentativa ta de a întări legătura dintre voi nu trebuie să fie perfectă. E posibil să spui în continuare lucrurile greşite. Şi e cu siguranţă posibil ca acţiunile tale să nu fie iertate şi uitate imediat.

Important e ca tu să ai disponibilitatea de-a recunoaşte atunci când pici într- unui dintre vechile tipare şi de-a depune un efort onest şi susţinut pentru îndreptarea lucrurilor.

Sau poate că te interesează mai mult să ai dreptate?

Am fost cu toţii în situaţii de tipul acesta. Suntem în conflict cu cineva din viaţa noastră – partener, părinte, prieten sau coleg – şi, la un moment dat, realizăm în interiorul nostru că greşeala e a noastră. Noi am vorbit aiurea, noi am judecat strâmb, am reacţionat exagerat, adică am greşit. Ne-am purtat copilăreşte, cu cruzime sau pur şi simplu urât. Uneori în legătură cu ceva important, alteori din mai nimic.

Dar, cu toate că e o situaţie frecventă, ce facem de obicei cei mai mulţi dintre noi? Insistăm în greşeală. Refuzăm să recunoaştem că ne îndreptăm în direcţia greşită, fie şi

parţial, adesea convingându-ne chiar că trebuie să continuăm la fel.

Mai mult, cu cât o persoană se angajează mai mult în acest ciclu de-a lungul vieţii, cu atât mai puţin capabilă este să intervină conştient. Ajunge la un asemenea grad de autoamăgire, că va crede că are mereu dreptate, refuzând să-şi schimbe părerea chiar şi în faţa unor dovezi substanţiale care-i arată că greşeşte.

Probabil că fiecare dintre noi a întâlnit acest tip de comportament în timpul vieţii.

E plăcut? Fireşte că nu.

Nu e o reţetă pentru relaţii puternice şi sănătoase. în loc de asta, te trezeşti într-o relaţie tensionată, ostilă, care nu e benefică pentru nimeni. Care te transformă, în cele din urmă, într-o persoană nefericită şi singură, fie că vorbim de singurătate fizică, concretă, fie de un produs al minţii, o atitudine care te deconectează de toţi ceilalţi.

De aceea e important automanagementul.

în caz contrar, nu doar că relaţiile tale vor fi mai puţin fructuoase pe termen scurt, ci vei continua chiar să evoluezi în acest gol, îngropându-te tot mai adânc şi mai adânc. Cu cât laşi mai mult să-şi facă de cap obiceiurile şi tendinţele negative, cu atât acestea devin mai puternice şi mai greu de învins.

Aşa că trebuie să ţii lucrurile sub control. Cu consecvenţă.

într-un fel, relaţiile tale presupun acelaşi tip de atenţie ca şi grădina sau plantele tale.

Fie deţii controlul asupra grădinii tale, o uzi, o cureţi de buruieni, plantezi şi culegi, fie o laşi să pice în paragină. Ai fie degete verzi, fie atingerea morţii.

Cu cât te îngrijeşti mai mult de grădina ta, cu atât mai viguroasă, mai frumoasă şi mai productivă este. Iar problemele, când există, numai sunt dificile. Cu cât mai mare şi mai puternică creşte o plantă, cu atât mai puţin vulnerabilă este în faţa atacului buruienilor, insectelor sau bolilor.

Şi reversul e adevărat. Cu cât o neglijezi, cu atât este mai năpădită de buruieni. Iar buruienile sunt tot mai greu de smuls pe măsură ce se fac mai mari şi mai groase. între timp, acestea sufocă celelalte plante, le fură nutrimentele, le ocupă spaţiul, obstrucţionând frumuseţea florilor.

Deşi adoră ideea de grădină, mulţi nu fac faţă vieţii de grădinar.

E valabil şi în relaţii. Iubim ideea aspectelor plăcute ale unei relaţii; compania, vacanţele, susţinerea, romantismul şi forţa resimţită. Dar începem să ezităm când lucrurile devin dificile.

Iar cu cât lăsăm lucrurile să scape de sub control, cu atât problemele cresc. Recuperarea devine tot mai dificilă şi alunecăm treptat în ceva neprevăzut, când eforturile tot mai mari aduc rezultate tot mai puţin pozitive. Până ce renunţăm, privind doar uneori în urmă la ce a fost cândva.

Totuşi, cu cât ne ocupăm mai consecvent de relaţii, cu cât creăm, ne extindem şi explorăm, cu atât mai frumoase şi mai reziliente devin acestea, atenţia noastră fiind tot mai fructuos răsplătită.

Cine vrei să fii, în relaţia şi în viaţa ta? Fă un pact cu tine să fii acea persoană, apoi ocupă-te de toţi declanşatorii sau tiparele tale autodistructive. Automanagementul înseamnă a deveni genul de persoană al cărei cuvânt înseamnă ceva. O persoană care-şi ia în serios promisiunile, faţă de ea însăşi şi faţă de ceilalţi şi care trăieşte cu demnitatea respectării lor.

Dacă a ne gestiona pe noi înşine înseamnă relaţii mai fructuoase, cred că asta e ceva ce ne dorim cu toţii, nu?

Capitolul 5

Simţi?

Pe ce se bazează în momentul acesta relaţia ta? Gândeşte-te o clipă. Mă refer la fundaţia relaţiei tale. Pământul de sub picioarele tale. Chestia sau chestiile care ţin totul la un loc pentru tine. Pe ce te bazezi?

încredere? Credinţă? Iubire sau onoare, poate?

Hai să spunem că ar fi vorba despre încredere. Ce anume intră în joc când cineva spune: „Ai încredere în mine”? Cuvântul acelei persoane.

Te bazezi pe cuvântul său. Orice ai crede tu că e lucrul pe care te bazezi, dacă sapi puţin mai adânc, vei vedea că încrederea ta e bazată pe persoana celuilalt, în urma cuvintelor sale. Când acţiunile celuilalt sunt în armonie cu cuvintele lui, încrederea ta ajunge până la cer. Când deviază de la cuvinte, fie şi cu foarte puţin, vei trăi un grad mai mic sau mai mare de nelinişte.

La fel şi cu iubirea, parteneriatul şi loialitatea şi tot ce mai intră aici. Depinzi întru totul de un comportament consecvent din partea celeilalte persoane, de ceea ce afirmă. Ceea ce nu se aplică doar relaţiilor intime, ci tuturor relaţiilor tale.

Presupui că ceilalţi vor acţiona aşa cum v-aţi înţeles sau aşa cum te aştepţi bazându-te pe comportamentul lor din trecut sau idealuri culturale / familiale. însă aici e şpilul. Te-ai

întrebat vreodată care e nordul magnetic al busolei lor? Pe ce anume se bazează ei când îţi spun să ai încredere în ei? încotro apucă atunci când încrederea despre care ţi-au vorbit e pusă la încercare?

Integritatea lor? Forţa lor morală? Autodisciplina sau sentimentul unei etici personale? Credinţa sau educaţia religioasă? Poate simţul binelui şi al răului?

Hai, scuteşte-mă!! Acum cine se îneacă în idealism?!

Istoria e plină-ochi de fiinţe umane aparent verticale, cei ce au dobândit un statut social important sau suficientă reputaţie prin caracterul sau virtuţile lor profesionale, care se trezesc dureros de expuse odată ce câmpul de forţă, cândva inexpugnabil, al autorităţii lor, se dizolvă precum un strat de hârtie igienică ieftină într-o băltoacă. Abandonate în momentul unei încercări, pentru ceva mai puţin autentic.

Orice ai spune aici, nimic nu poate explica cu adevărat pe ce se bazează în cele din urmă oamenii atunci când sunt puşi la încercare.

Dă-mi voie să intru direct în miezul acestui monstru. Problema e că toţi fac precis acelaşi lucru. în loc să se ghideze după adevărurile prestabilite, se agaţă de ceea ce simt în momentul respectiv. De ce crezi că i se spune

„moment de slăbiciune”? E momentul în care sentimentele pe care se bazează în mod obişnuit îi trădează, aşa că ei urmează orice le spune să facă în momentul ăla sacul lor de oase. La fel cum faci şi tu.

Ca s-o spunem pe aia dreaptă, răspicat şi de faţă cu toată lumea, lucrurile stau cam aşa: tu te bazezi pe ce îţi spun ei şi ce fac ei, în vreme ce ei se bazează de fapt pe ce simt.

Şi viceversa.

De ce e asta aşa o problemă? E chiar o transformare majoră a felului în care construim relaţii, transformare pe care nu am abordat-o niciodată.

întrecut, te bazai pe ceea ce spunea partenerul, la fel ca acum, cu o mică diferenţă… la fel şi ei. Importanţa celor spuse ţie era la fel de mare (dacă nu chiar mai mare) pentru ei şi pentru oricine altcineva. Gravitatea cuvintelor era totală. Desigur că nu era totul roz şi perfect nici atunci, dar dinamica era, totuşi, hotărât alta decât cea cu care ne luptăm noi astăzi. Să nu crezi că aduc vreun omagiu „zilelor bune de-altădată”. Am progresat atât de mult, în atât de multe sensuri, iar lumea e acum un loc mult mai sigur, mai prosper şi mai sănătos, decât, să spunem, acum trei sute de ani, însă e sigur că ne putem uita înapoi în acele timpuri pentru a descoperi genul de

nestemate care ne-ar putea inspira în navigarea printre complicaţiile vieţii moderne.

Una dintre aceste nestemate este relaţia noastră cu ceea ce spunem în viaţa unei persoane obişnuite, această relaţie este de-a dreptul jalnică, întrucât noi am pierdut contactul cu puterea limbajului.

Singura excepţie sunt acele zone din viaţă în care te bucuri de un oarecare succes. Acolo cuvintele sunt armonizate cu faptele.

Dar priveşte restul şi vei observa că afirmarea propriului adevăr e o capacitate în declin (fiind acum o oportunitate de a ne plânge), afirmarea propriilor visuri şi aspiraţii, la fel ca munca autentică pentru dezvoltare personală.

Această muncă autentică presupune să te cunoşti şi să ştii că eşti deasupra sentimentelor tale. Aminteşte-ţi că aici nu mă refer la ce spui, ci mai curând la cum relaţionezi cu ce spui, atât ţie, cât şi altora. Comportamentul tău nu indică o posibilă substanţă a cuvintelor tale. Mereu spui lucruri pe care nu le faci. Nu ai nicio putere pentru că nici cuvintele tale nu au nicio putere, adică ai o relaţie necontrolată sau fragilă cu cuvintele tale. Eşti la fel de puternic pe cât sunt promisiunile tale. în toate domeniile vieţii.

Cuvinte slabe, persoană slabă. Şi punct.

Pe de altă parte, îţi poţi imagina o viaţă în care chiar faci ce spui, iar cuvintele tale sunt o sursă de inspiraţie pentru tine?

în cazul ăsta, limitele tale sunt întotdeauna definite de ceea ce declari. Iar cuvintele tale contează mai mult decât orice altceva.

Şi tot ăsta e motivul pentru care oricât curaj, hotărâre sau voinţă ai avea, nu te vei salva până ce nu-ţi vei confrunta relaţia cu aşa ceva. Moralitatea ta nu te va salva până ce nu începi să vezi că adevărata putere stă în conexiunea ta cu moralitatea, mai degrabă decât în moralitatea propriu-zisă.

La fel e şi cu jurămintele. Cu promisiunile, virtuţile sau etica. Sau contractele. Sau... în fine, ai prins ideea. Despre jurăminte vom vorbi mai mult în următorul capitol.

E important să conştientizezi cât de frecvent îţi sunt acţiunile dictate de sentimente, pentru a împiedica să se întâmple asta. Importantă aici este puterea cuvintelor şi promisiunilor tale, faţă de tine şi partener. Ghidează-te după asta şi vei vedea cum se transformă relaţia ta.

Certurile

Pentru că vorbim despre puterea cuvintelor şi limbajului, permite-mi să-ţi împărtăşesc regula mea generală în ce priveşte certurile. Revistele de mondenităţi/televiziunea/constructele reţelelor de socializare privesc adesea dezacordul şi cearta ca pe lucruri de evitat la modul absolut, o viziune de care m-aş putea distanţa mai mult doar dacă m-aş muta într-un iglu cu două camere pe cel mai izolat gheţar de pe Neptun.

Imaginează-ţi viaţa ca pe o pătură conversaţională, pe care o ţeşi şi căreia îi dai formă de fiecare dată când vorbeşti. Tu (dimpreună cu starea ta emoţională) te mişti încontinuu în sus şi-n jos pe axa conversaţiilor tale cotidiene.

Pe scurt, dacă vorbeşti aiurea, te vei simţi automat aiurea.

„Deci, vorbeşti fericire, trăieşti fericit... nu?”
Nu.

E o abordare superficială a ceea ce spun eu aici. Dacă vei observa, în conversaţiile tale de zi cu zi, dispoziţia ta e conectată cu vorbirea. E întreruptă de declanşatori ocazionali, e adevărat, dar până şi aceştia sunt produse ale discursului interior.

Bun, dar cum rămâne cu certurile? Păi, şi acestea tot conversaţie sunt, existând chiar riscul ca, odată scăpate de sub control, să

devină mod de viaţă. De aceea, eu folosesc o formulă 90-10. Dă dovadă de curaj şi menţine certurile la maximum 10% din totalul conversaţiilor cu partenerul. Dacă sună mult prea optimist pentru capacităţile tale de producţie, gândeşte-te puţin.

Câte conversaţii ai cu partenerul? Serios, ia o zi obişnuită, din clipa în care te trezeşti, până când te bagi înapoi în pat. Cât dintr-o zi e, de fapt, conversaţie? Adună toate secundele şi minutele. Am făcut cercetări extinse pe acest subiect (da, pe Google, la fel ca toţi ceilalţi „cercetători" de azi) şi am descoperit că, deşi rezultatele studiilor variază, datele arată că un om obişnuit vorbeşte între o oră şi trei ore pe zi, iar din asta, cât să fie cu soţia sau soţul? în situaţia (generoasă), în care porţi cu partenerul jumătate din toate conversaţiile zilnice, asta înseamnă între treizeci şi nouăzeci de minute pe zi.

Bun, deci te poţi certa maximum nouă minute pe zi. Mai mult de-atât te duce în alt scenariu.

Dacă tot ţi se pare mult prea mult, trebuie să priveşti cu o atenţie mai pătrunzătoare în oglindă. Dacă deja ai depăşit limita asta, trebuie să intervii. Ceartă-te cât îţi trebuie şi eliberează-te.

în caz că îţi sună ridicol, se întâmplă pentru că este. La fel ca dependenţa ta de rolul

personajului certăreţ insuportabil care eşti, aşa că alege. în loc să te concentrezi pe micimea cuvintelor mele, pune-ţi o întrebare: ce ai făcut tu în relaţia ta, de ai creat un mediu în care trebuie să luăm în discuţie stabilirea unei durate pentru certuri? Bineînţeles, includem aici distragerile, îmbufnările copilăreşti şi aşa-zisa ta lipsă de timp, în care te complaci absolut mizerabil.

La fel precum cei mai mulţi, tu cauţi mai degrabă o cale de-a opri sau modifica un comportament, decât una de inventare a unui comportament nou. Te interesează mai mult încetarea certurilor decât începerea iubirii, pentru că trăieşti cu credinţa greşită că trebuie mai întâi să repari ceva, ca să te poţi concentra pe altceva nou, mai bun. Inclusiv ideea că lucrurile vor funcţiona doar dacă repari rahaturile din trecut. E o abordare sortită eşecului.

Dacă tortul e de rahat, data viitoare schimbi ingredientele. Nu-ţi pierzi vremea căutând în caietele de chimie din liceu ca să descoperi cum să faci o pungă de sare să aibă gust dulce.

Dacă arunci pumni de sare în compoziţie, rezultatul va fi sărat. Schimbă tipul de sare folosit, schimbă momentul în care adaugi sarea, foloseşte sare doar în zilele de marţi sau

duminică sau de sărbători şi aşa mai departe. Stop! E sare, frate!!

Dacă vrei să obţii alt gust, fie foloseşti mult mai puţină sare, fie pui mai mult zahăr.

Să fiu al naibii dacă nu m-a epuizat analogia asta. Mai multă iubire, mai puţină ceartă. Culegi ce semeni. Poftim!

Deşi ar putea să sune prea simplist pentru tine, prea naiv şi parcă lipsit de acel „ceva" magic de care ai nevoie, aici avem practic de-a face cu miezul necazurilor tale în viaţă. Ai de ales. Există zi de zi situaţii care, deşi pot înţelege că-ţi par momente în care trebuie să reacţionezi, sunt, te asigur, doar opţiuni.

Pare că de-a lungul vieţii devenim veritabile amestecuri explozive de sentimente, însă nimic nu egalează căsnicia în sensul ăsta. Adesea, odată „stinsă" acea scânteie interioară, suntem pierduţi şi noi.

Căutăm semnale interioare, observăm indicii mărunte, o adiere de apatie sau resemnare, micile acumulări de iritări, supărări şi enervări, felul în care ne vorbesc (sau nu) acestea, ce provoacă (sau nu), argumentele se adună încet în capul tău, fiind apoi uşor de instigat şi aduse la viaţă.

Adevărul e că noi SIMŢIM emoţii puternice şi emoţiile noastre CONTEAZA, dar greşim acordându-le o importanţă de viaţă şi de moarte.

Eşti o maşină de fabricat sens, ce adaugă mereu gravitate acolo unde nu există deloc şi încă mai mult acolo unde există deja.

A uitat de ziua ta de naştere. Oare ce înseamnă asta? Şi adaugi un sens.

Nu ţi-a spus „te iubesc” de ceva vreme. Ce înseamnă asta. Hai, pune-o peste celelalte.

îl interesează mai mult de X decât de tine? Aşa, aşa, continuă să sapi; oricât de puţin, contează!

Doar că nu contează. E doar un proces lent de distrugere.

Adevărul nu e un amărât de sentiment şi rămâne adevăr fie că îl simţi, fie că nu. De asta e important ca tu să înţelegi şi să TE conectezi cu oricare ar fi „adevărul” tău particular.

Nu e nevoie să te ghidezi după sentimentele tale. Există un adevăr mai mare care te poate ghida, pe tine şi relaţia ta. Şi cred că vei descoperi că, ghidându-te după acest adevăr, te vei simţi o persoană mult mai împlinită. Dar poate că tu nu ştii după care adevăr se ghidează relaţia ta. Ne vom ocupa de asta în continuare.

Capitolul 6

Nu-ţi ştii jurămintele

Aproximativ toate ceremoniile de căsătorie din lume, indiferent de credinţă, cultură şi filosofie, includ vreun fel de jurământ, explicit sau implicit. Eu am făcut un jurământ când m-am căsătorit, ba chiar cu lacrimi în ochi în faţa familiilor noastre. A fost un moment emoţionant, magic, când, la fel ca tine, n-am avut nici cea mai vagă idee ce anume fac. Nu că nu ştiam că mă căsătoresc, ci doar partea cu jurământul din ceremonie.

Mi-am făcut partea în generarea acestei minunate întâmplări. Eram teribil de îndrăgostit şi pasional. Chestia cu jurământul era importantă, dar doar în ziua aceea, da? E parte din ritual, de acord, dar ce avea să însemne în zilele, săptămânile, lunile şi anii ce au urmat?

Tu, când te-ai căsătorit, ai realizat că faci o declaraţie publică? Ţi-a trecut prin cap că acela e angajamentul tău faţă de partener, faţă de familia, comunitatea şi universul tău? Ai conştientizat, în timp ce-ţi ieşeau cuvintele pe gură, că vei dedica tot restul vieţii tale lucrurilor declarate atunci?

La bine şi la rău, în boală şi sănătate, să fii, să susţii, să iubeşti, să preţuieşti şi tot restul, până ce moartea vă va despărţi. Ştii despre ce vorbesc.

Ai conştientizat că ceea ce spui va fi de-acum misiunea ta în viaţă? Probabil că nu.

Cel mai probabil, ţi-ai făcut şi tu „partea", aşa cum mi-am făcut şi eu „partea". Partea din ritual în care îţi „spui" jurămintele, după care trecem mai departe şi gata! Fericiţi până la adânci bătrâneţi... sau nu. Aşa a fost pentru cei mai mulţi dintre noi.

Hai să vedem cum defineşte dicţionarul jurământul:

• o promisiune solemnă, o garanţie sau un angajament personal;

• a garanta sau a te angaja solemn să o faci;

• a te dedica sau devota.

Sună cumva la fel ca angajamentul pe care ţi l-ai luat când ţi-ai rostit jurământul la nuntă? Asta să-mi fi trecut oare prin cap când mi-am spus jurământul printre lacrimi? Probabil că nu.

Ce vreau să spun e că, dacă te gândeşti, jurămintele nu prea mai au sens. Sunt drăguţe, fac atmosferă şi ţin de tradiţie, dar totodată sunt complet inutile ŞI au fost cu bună ştiinţă

create pentru a fi o parte fundamentală a căsniciei.

Sesizezi care e problema?

Ştii, odată ca niciodată jurământul avea o cu totul altă semnificaţie. Aşa cum spuneam în capitolul anterior despre cuvântul şi promisiunea noastră că însemnau mai mult şi ne ghidau mai mult decât sentimentele şi emoţiile, la fel şi jurămintele jucau un rol important. Erau declaraţii publice foarte importante făcute în faţa comunităţii, o făgăduinţă rostită (un contract!) despre cine eşti şi cum se pot baza ceilalţi pe tine. Denumirea de „jurământ" nu e o coincidenţă. Era o chestie serioasă, întreaga ceremonie fiind centrată înjurul ei.

Jurământul era adezivul, iar când făceai un jurământ, oamenii luau în serios, aşa cum era, cu toate intenţiile şi scopurile implicite, cuvântul tău. Afirmaţiile tale şi, într-o vreme în care cei mai mulţi nu ştiau să citească sau să scrie, „cuvântul" tău erau garanţia ta. Era ceea ce te definea şi te făcea cunoscut. De aceea, pe atunci bârfa era mult mai dăunătoare decât azi. Putea să schimbe statutul unei persoane, iar prin asta şi reputaţia, locul de muncă sau sursa de venit, relaţiile cu ceilalţi şi, cel mai important, onoarea.

Când se întâmpla asta, cuvântul lor nu mai era privit cu încredere. Şi oamenii erau distruşi.

Deoarece cuvintele erau importante! Sau, mai exact, cuvântul tău era important.

Jurământul era, desigur, folosit la cimentarea înţelegerii de la baza căsniciei. Termenii şi condiţiile uniunii, raţiunea de-a fi, ideea din spatele întregii tărăşenii!!

Dar acum nu mai este.

Această piatră de temelie a felului în care e gândit mariajul este groaznic de desincronizată cu timpurile noastre, scopul său fiind complet anulat de faptul că în limbajul curent nu mai există loc pentru jurăminte. Nu mai jură nimeni nimic! Nu face parte din zona vie a domeniului nostru conversaţional. E un cuvânt practic la fel de mort ca „aidoma", „evrika" sau „îndeobşte". Cuvinte minunate, dar pe care societatea nu le mai foloseşte în vorbirea de zi cu zi. Nu mai înseamnă nimic pentru noi.

Aşadar, ce înseamnă pentru căsătoria noastră pierderea puterii jurământului? în lumina explicaţiilor de până acum, nu poate fi ceva bun, iar acum parcă începem să înţelegem de ce. întregul construct al mariajului este bazat pe un fals, pe ceva neautentic. Am pierdut gravitatea, sensul, greutatea şi importanţa a ceea ce cândva era cel mai important element

al căsniciei – jurământul făcut unul faţă de celălalt.

în teorie, jurământul încă există, doar că noi nu-l mai folosim aşa cum trebuie folosit. Nu mai are substanţă. Şi-a pierdut forţa, fiind înlocuit cu ceva facil, simplu şi uşor de digerat.

Să ne mai mire de ce avem atât de furcă cu noţiunea de căsătorie şi, în consecinţă, cu relaţiile în general? Jocul numai are „miză". Dacă mariajul ar trebui să fie acel capitol din viaţa noastră în care lucrurile devin adevărate, când ne luăm în sfârşit în serios parteneriatul (îţi aminteşti de cuvântul „solemn"?), ce spune asta despre aventurile temporare şi parteneriatele pe termen lung?

Există, desigur, un număr mare de persoane angajate în relaţii serioase, de mulţi ani, dar care nu se căsătoresc. Unele intenţionează să facă asta la un moment dat, dar un număr semnificativ nu au nici cea mai mică intenţie în sensul ăsta. Poate că te numeri şi tu printre ele. Evaluează situaţia atent, întrucât, crezi sau nu, aceleaşi principii se aplică şi situaţiei tale. funcţionaţi în virtutea unui set explicit sau implicit de promisiuni făcute unul celuilalt şi, la fel ca oamenii căsătoriţi în mod formal, fie vă ghidaţi şi trăiţi conform acestora, fie nu.

Puterea unui jurământ declarat sau nedeclarat este că ne oferă ceva concret la care să ne

raportăm. Fără asta, ori fără a-l lua în serios, nu există nimic tangibil în care să ne înrădăcinăm, niciun cadru de lucru în care să putem crea. Rămâne să ne ghidăm după tot felul de izbucniri de optimism, nostalgie, neliniște și un șuvoi nesfârșit de emoții, dispoziții și sentimente.

Dar nu trebuie să fie așa. Putem permite jurămintelor noastre să definească modul cum ne trăim zi de zi relația. Putem crea o relație mai bună pornind de la fundamentul cuvintelor rostite. însă, pentru asta, trebuie să ne dăm seama mai întâi despre ce e relația noastră.

Despre ce anume este căsnicia ta?

Să ne întrebăm, dacă nu se bazează pe jurăminte, pe ce anume se bazează mariajul nostru (și parteneriatul în general)? Păi, inițial se bazează pe speranță pentru viitor și pe conexiunea înfloritoare pe care o trăim în etapele incipiente ale relației, o combinație de iubire, prietenie sau pasiune, atracție fizică sau compatibilitate. Acestea se topesc, în cele din urmă, devin parte din peisaj, fiind înlocuite treptat de starea noastră interioară – cum ne simțim în mod cotidian.

Imaginează-ţi că ţi-ai organiza azi viaţa în jurul „cuvântului” tău. Mulţi oameni cred că fac asta (cel puţin până la un punct), dar nu e greu de observat că de fapt nu e aşa. Chiar deloc. Ceea ce simţi e un factor decisiv cu mult mai important în privinţa reacţiilor tale şi a modului în care evoluezi nu doar în relaţie, ci şi în carieră, în atitudinea faţă de corpul sau finanţele tale – de fapt, cam toată povestea; cu mult mai important decât am fi dispuşi să recunoaştem cei mai mulţi dintre noi.

Acum înţelegi de ce metafora potrivită este mai degrabă un montagnes russes, decât o cărare.

Dar ce-ar fi dacă ne-am orienta după un fel de „nord” personal? Un angajament ferm de a fi cineva (sau ceva) creat prin propriile puteri? Cum ar fi asta? Oare cumte-ai descurca cu aşa ceva? întrebări, întrebări, întrebări. Vom ajunge şi la asta, dar hai mai întâi să evaluăm statutul actual.

Pe ce anume se bazează căsătoria ta în momentul ăsta? Gândeşte-te. în momentul ăsta. Pe ce se bazează căsătoria ta?

Cei mai mulţi dintre noi nu ştiu. Nu s-au gândit suficient de riguros la asta. Cu siguranţă nu dincolo de problemele sau îngrijorările imediate şi mediocre, aşa încât fundaţia mariajului lor, rutina cotidiană a acestuia, ajunge să semene cu ceva de tip „ne

înţelegem” sau „facem să meargă”. Ştacheta ajunge atât de jos, încât fie şi cele mai banale victorii sunt simţite ca nişte eliberări enorme. Realitatea vieţii noastre e în cele din urmă mult mai asemănătoare unui balansoar al declanşatorilor emoţionali, vechilor neîmpliniri şi al unui flux neîncetat de pansamente, sub forma vacanţelor, a unei noi case, a unor noi prieteni... practic, orice putem născoci ca să întrerupem obişnuinţa plictisitoare a relaţiei.

Adesea, când o căsnicie eşuează, explicaţiile implică lipsa de comunicare sau de angajament, o îndepărtare sau verdictul fatal: nune mai iubim Oamenii nu încetează pur şi simplu să se mai iubească. Iubirea se degradează nefiind folosită, iar dacă te ispiteşte să spui că asta e problema celuilalt, nu a ta, aceste pagini ar putea să te facă să te mai gândeşti o dată.

Mulţi dintre noi simt că singura alternativă e înlocuirea relaţiei cu ceva mai bun, ori distragerea prin altceva, aşa încât să poată trăi într-un simulacru de fericire, în loc de fericire adevărată. Zgomotul din capul tău, cum că „o faci de dragul copiilor” sau pentru a „evita ruşinea” sau orice îţi mai spui tu, nu împiedică cu nimic lenta degradare a autoexprimării şi bucuriei.

Acum poate gândeşti: Ha! Am ştiut eu că mariajul nu mai e de actualitate. E o instituţie

învechită, nepotrivită cu sensibilitatea noastră modernă.

Nu.

Aşa cum am spus mai devreme, te afli şi tu în aceeaşi barcă, chiar dacă nu ai „făcut încă saltul” şi n-ai „tăiat încă panglica”. Poate că jurământul e mai puţin explicit, dar e tot acolo. Există şi în cazul tău un fel de contract implicit — o înţelegere, dacă vrei.

Când tu şi partenerul sau partenera ta aţi decis să intraţi într-o legătură exclusivă, poate că nu aţi spus: „… asta înseamnă că nu te vei culca cu altcineva”. De ce? Pentru că e universal acceptat ca de la sine înţeles; se înţelege că, odată începută relaţia, aşa va fi. Acesta e contractul nescris şi adesea nerostit al relaţiilor monogame. E nivelul minim de angajament necesar stabilirii unor condiţii de funcţionalitate. Dar mai există şi alte angajamente nerostite.

Că tot am ajuns aici, ştiu că există oameni care simt că răspunsul la problemele relaţiei lor ar fi o formă sau alta de „relaţie deschisă”. Din motive variate, succesul statistic al acestor tipuri de aranjamente este cunoscut ca fiind deosebit de volatil. Studiile sugerează că relaţiile deschise prezintă un risc de destrămare semnificativ mai mare decât cele monogame. Unele studii indică chiar un

procent de eşec de peste 90%, aşa că eu nu am de gând să-ţi sugerez o astfel de variantă. Dacă tu consideri că e fezabil în cazul tău, te rog, urmează-ţi instinctul, dar ţine cont totodată de aceste cifre şi capcane, pe măsură ce avansezi.

Eu îi încurajez şi-i susţin absolut pe toţi să trăiască viaţa pe care şi-o aleg ei, atâta timp cât ţin cont de principiul „nu le face rău celorlalţi". Fii responsabil pentru impactul tău. în acelaşi timp, orice cale ai alege, caută să înţelegi cât mai limpede ce-ţi va cere calea aleasă de tine, ce-ţi va aduce ca probleme şi schimbări nedorite şi neprevăzute. Cum ai putea să vezi nevăzutul? Cel mai adesea, nu poţi, dar poţi măcar să trăieşti ştiind că există şi că te poţi oricând întâlni cu el.

Orice drum preferi, ambele părţi implicate vor avea întotdeauna expectanţe, mai evidente sau nu, în privinţa felului în care vor fi tratate. De exemplu, e destul de probabil ca tu să te aştepţi ca partenerul tău să fie ceva mai prompt în răspunsul la apelurile şi mesajele tale, decât un tip oarecare de la care ai încercat să cumperi ceva pe internet şi nu ai reuşit.

Probabil că te aştepţi la un nivel decent de afecţiune şi atenţie din partea celuilalt, la fel cum te aştepţi ca acesta să se gândească la tine şi să se comporte în aşa fel încât să demonstreze că eşti o persoană importantă în

viaţa lui. Poate că-ţi cumpără cadouri de ziua ta, îţi curăţă pantofii, îţi face cafea sau te surprinde cu ceva ce-ţi place şi-ţi doreşti. O pleiadă de lucruri nerostite, dar adesea prevăzute, pe care uneori le considerăm de la sine înţelese.

Poate că pentru tine atenţie înseamnă să fii lăsat în pace din când în când.

Sunt reguli nescrise la care nu ne gândim de obicei, chiar dacă ele există. Conţinutul lor precis alternează uşor de la o cultură şi o generaţie la alta, dar avem cu toţii aşteptări în relaţie, conştientizate sau nu.

Iar acestea sunt legate de jurământ, atât în relaţiile de căsătorie (jurământ rostit), cât şi în cele în care nu are loc căsătoria (jurământ nerostit). Când mergem la altar şi spunem oficial „Da”, doar îl subliniem şi îi dăm o formă.

Doar că azi, jurământul matrimonial a devenit eminamente un ceremonial. Nu ne simţim legaţi de el în afara evenimentului propriu-zis, atunci când măcar îl recunoaştem. Nu există o conexiune reală şi tangibilă cu jurământul. De unde ştiu eu asta? Alo, trezirea! Uită-te la viaţa ta un pic. E ghidată de „iubire, respect şi preţuire” (sau care-o fi jurământul tău), din prima clipă a dimineţii? Cât de reale sunt jurămintele tale în viaţa de zi cu zi?

Caută să înţelegi despre ce e mariajul tău. Scrie pe ceva, dacă trebuie. Apoi trăieşte ce scrii. Atât de simplu!

Cine deţine puterea?

Când trăim ghidaţi de sentimente, nu de adevăruri, ori de vagi înţelegeri, nu de jurăminte, relaţia se dezvoltă adesea într-o ocazie permanentizată de neînţelegeri, alimentate de dorinţa de a avea mereu dreptate. Problema nu sunt subiectele neînţelegerilor, deşi uneori pare absolut evident şi exasperant că aşa este. Problema e că vă hrăniţi amândoi din ele.

Acele promisiuni care te-au ghidat în momentele cele mai calme şi mai rezonabile nu au aceeaşi putere în vremuri cu stres, supărare sau apatie. Ia în calcul varianta în care s-ar putea să obţii ceva beneficii din descărcările emoţionale, din accesele de dominare, din poziţionarea în avantaj. Puterea.

Din nou, nu contează cum o faci. Poţi fi partea gălăgioasă, certăreaţă, ori partea care stă într-un colţ rumegând resentimente. Bucurându-te de ideea că ai dreptate, dar ştiind, totodată, aproape concomitent, că lucrurile pur şi simplu nu funcţionează. Simte chiar acum momentele

acelea. Conştientizează acest sentiment familiar şi modalitatea automată prin care gestionezi relaţia în episoadele de presiune.

De multe ori, când relaţia ajunge să ne consume zi de zi vitalitatea, fie şi din pricina unor lucruri mărunte şi temporare, spunem „Dă-o naibii! Plec”. Uneori la propriu, uneori fizic, alteori emoţional sau mental, însă cu acelaşi rezultat. Nu mai suntem aşa de implicaţi cum eram Evadarea mentală poate ne va duce către cineva mai bun. Cineva căruia să-i pese, care să ni se potrivească mai bine, să fie mai autentic, „alesul”. Câţi oameni nu se complac acum în relaţia lor curentă, cu mintea hoinărindu-le în permanenţă în căutarea următorului partener? Habar n-am, dar pun pariu că sunt tare mulţi.

Ai auzit expresia „cu fundul în două luntri”? Adevărul e că cei mai mulţi nu se află în două luntri, ci în una, însă comportamentul lor vine din ideea că nu ar fi complet implicaţi. Relaţia e ceva ce trebuie gestionat în fiecare zi a vieţii tale, viaţa pe care ai construit-o cu celălalt, însă undeva în mintea ta există o ezitare – într-o clipă eşti în relaţie, în următoarea ai ieşit, şi tot aşa, aceeaşi poveste dintotdeauna întreruptă ocazional de vreo noapte de sex cât de cât rezonabil, ori una de distracţie, ori de vreo tragedie de familie care te trezeşte pentru o clipă, sau vreo „veste bună”, cum ar fi o

promovare, sau un moment de tandreţe neaşteptată; dar toate acestea sunt doar petice peste crevasele adânci şi supărătoare generate de abordarea ta disfuncţională asupra relaţiei.

Cui îi pasă, nu? „Facem să meargă” cât simţim că vrem să facem asta, iar mai departe nu e treaba noastră.

Adevărul e că, în relaţiile moderne, puterea e la cel care poate să-şi neglijeze complet obligaţiile, care e mai dispus să facă ce doreşte fără a se gândi la promisiuni şi jurăminte. Se pare că persoana care e cel mai repede dispusă să încheie relaţia e cea care deţine mai mult control în relaţie.

Ce modalitate oribilă de a te conecta cu o altă fiinţă umană! O viaţă trăită în ameninţare. în care spectrul amenințător al terminării relaţiei, al impunerii unui stil de viaţă e folosit de una dintre părţi pentru a controla, a sabota şi a o manipula pe cealaltă.

E inutil să insistăm că asta nu poate fi reţeta unei vieţi amoroase de succes şi durată.

Controlul vine din frică, aşa că nu ne surprinde că oamenii îşi ascund vulnerabilitatea şi-şi transformă relaţia într-o strategie de supravieţuire, mai degrabă decât într-o formă de exprimare a sinelui. O viaţă irosită.

Dacă eşti într-o astfel de relaţie, fie în rolul călăului, fie în cel al victimei, trebuie să-i pui punct. Va fi, probabil, nevoie de o discuţie foarte serioasă, dar inevitabilă.

Dar chiar şi atunci când conştientizăm şi trăim conform jurămintelor noastre, tot vom găsi o cale de-a justifica încălcarea lor. „Păi, nici el/ea nu s-a ţinut de cuvânt, eu de ce aş face-o?" Nu ne constrâng. Sunt doar vorbe goale, nu o promisiune adevărată.

Aud deja tot zgomotul interior în creştere când citeşti aceste cuvinte: *NU E ATÂT DE SIMPLU!!*

PARTENERUL MEU ESTE... (completează aici ce crezi despre celălalt) CUM SĂ MĂ DESCURC EU CU... (completează cu situaţia ta) CE AIUREALĂ IDEALISTĂ MAI ESI ASTA???!!!

Oricare ar fi rezistenţa ta, ţine-o în frâu. Cel puţin pentru moment.

Tu te loveşti de tine aici, nu de cartea asta. Va sosi şi momentul tău, chiar dacă acum poate încă eşti dincolo de orice tulburare. Oricum, odată ajunşi aici, majoritatea cititorilor vor observa unele reacţii automate şi presupuneri, dar poate şi idei legate de modul în care îi direcţionează acestea. Treaba ta nu e doar să observi declanşatorii predictibili, ci şi să-i eviţi suficient încât să poţi raţiona, să poţi întrerupe volumul gândurilor şi reacţia fizică, aşa încât să poţi aborda o altă perspectivă şi o logică diferită.

Ştiu că nu e uşor. Tu, la fel ca mine şi restul oamenilor, eşti o fiinţă biologică. Fiecare dintre noi are o anumită configuraţie chimică funcţionând în sincronicitate cu tiparele neuronale cele mai uzitate, adică un fel mai sofisticat de-a spune că eşti un pachet de declanşatori gata să intre în acţiune.

Când aceştia se activează, te activezi şi tu odată cu ei. Dar nu e cazul să ridici braţele în aer şi să strigi: „Aşa sunt eu”. E o scuză jalnică menită să te scutească de munca automanagementului. Din când în când, le ofer oamenilor mici sugestii în privinţa tipului de limbaj pe care nu ar trebui să-l mai folosească. Afirmaţia de mai sus ar fi undeva în vârful listei „Nu spune asta!”

Gândeşte-te: în interacţiunile tale de zi cu zi, cât de frecvent iei decizii ţinând cont de jurămintele faţă de partener? Poate simţi că trebuie să faci ceva pentru că e „drăguţ” să faci acel ceva, ori pentru că e „corect” sau crezi că aşa „trebuie”.

Dar la jurământ revenim extrem de rar, dacă revenim vreodată. „Am promis să o preţuiesc, aşa că exact asta voi face. Indiferent ce simt acum şi cât de tare m-a enervat azi.” Cât de simple ar fi lucrurile dacă am găsi o cale de-a face asta. O cale de-a renunţa şi de-a reveni la ceva mai satisfăcător, mai hrănitor şi mai adevărat.

„Am jurat să rămân până la capăt, aşa că asta e!” Va trebui să facem chestia asta să meargă. Nu încape îndoială. Nu ai motive să calculezi costurile şi beneficiile sau să le ceri sfatul prietenilor.

Poţi trăi aşa. Şi-ţi va revoluţiona relaţia. încearcă!

Capitolul 7

Valoare adăugată

Ce te ghidează? (Nu, nu mă refer la idealisme sau la chestii spirituale, religioase ori de altă

natură.) Ce anume te menţine pe direcţia vieţii tale? Care e criteriul interior care distinge lucrurile unele de celelalte, bine de rău, ce e corect şi ce nu e, felul în care ar trebui să te comporţi, să acţionezi sau să răspunzi? Ce anume dictează parametrii motivaţiei tale?

Varianta rapidă de răspuns pe care o vei auzi de la cei mai mulţi este o versiune a educaţiei sau trecutului lor, adesea dramatizată, romanţată sau demonizată. Avem tendinţa de-a explica busola interioară în termenii educaţiei noastre. Vei reflecta regulile educaţiei primite, ori te vei fi organizat ca reacţie la acestea, însă tema e aceeaşi. (Ceva absolut distinct de mecanismul inconştient cu care avem fiecare de furcă, despre care am discutat pe larg în Gata cu tâmpeniile. Nu te mai sabota, ia-ţi viaţa în mâini.)

Aici mă refer la manualul tău interior, un fel de set de valori, busola ta invizibilă din interior, unde includem simţul binelui şi răului, fără a ne limita la acesta.

Care sunt regulile tale? Iar prin asta vreau să spun: care sunt valorile tale? Dar stai, nu te grăbi să răspunzi cu „credinţa” sau „familia”!

Aproape toţi oamenii emit răspunsuri automate de tipul acesta, dar dacă le analizezi viaţa reală, sunt consumaţi de chestii, cum ar fi că nu-şi vorbesc cu tatăl, sunt roşi de invidia faţă

de soră/vecin/coleg de serviciu, îşi imaginează suferinţa „duşmanilor” lor, ascunzând o viaţă mai abundentă în detalii sordide decât toate episoadele din Real Housewives.

Ceea ce spun aici s-ar putea să te atingă un pic (sau mai mult). „Mda!! Cine naiba eşti tu ca să judeci? Tu eşti unul care scrie cărţi; nu ştii ce e cu oamenii, cu ce au de-a face, prin câte au trecut!!” în primul rând, eu tot om sunt... poftim! în al doilea rând, eşti complet pe lângă subiect şi te complaci, cu frivolitate, într-o preţiozitate tot mai evidentă.

Am discutat despre a ne ţine cuvântul faţă de noi înşine şi de ceilalţi, a ne descurca în relaţia noastră din perspectiva jurămintelor făcute, însă cuvintele noastre de unde vin? Cuvintele sunt stabilite de lucrurile pe care le preţuim. Dar nu te opri aici. Dacă laşi deoparte reacţia normală a omului întrebat care sunt valorile sale şi îţi analizezi retrospectiv viaţa, ce vezi? Care sunt valorile personale care se reliefează în viaţa pe care o trăieşti?

Vezi ceva?

Acum?

Haide! Când eşti gata... Bine, în regulă.

Cel mai probabil, în momentul ăsta priveşti în gol sau încerci să te gândeşti la ceva. Dar, chiar dacă găseşti ceva, sunt dispus să pariez că nu-ţi gestionezi atent şi cu încredere toate gândurile care ţi-au venit, iar asta din cauză că în realitate nimeni nu trăieşte o viaţă cu adevărat bazată pe valorile sale specifice, indiferent ce ar spune sau gândi. Pentru a face asta, ar fi nevoie ca tu să ai în minte valorile – să-ţi trăieşti viaţa neîncetat conform acestora şi să te ghidezi riguros după ele. Să te formezi şi să te organizezi în jurul setului tău de principii conştiente.

De ce este important? Pentru că viaţa ne poartă în fel şi chip, iar noi ne lăsăm perturbaţi de vânturile care bat uneori peste noi, consumaţi de ideea că nu avem niciun cuvânt de spus, nicio direcţie şi nu putem spera decât că vântul îşi va schimba spectaculos direcţia.

Doar că nu e aşa; chiar deloc. Tu POŢI avea o direcţie; tu AI un cuvânt de spus. Şi tot ţie îţi revine sarcina de-a descâlci toate astea. Pentru că valorile acelea vor dicta şi calitatea relaţiilor tale.

Partea amuzantă e că noi vorbim despre valorile noastre; uneori chiar foarte mult. Unii nu se sfiesc să vorbească oricui le iese în cale despre valorile lor. Ne certăm pe marginea lor şi postăm pe reţelele de socializare despre

nesfârşita lor importanţă, dar de multe ori nici nu realizăm că vorbim, de fapt, despre valorile noastre esenţiale.

„Cel mai important în viaţă este să...”; „trebuie să luptăm pentru...”; „mă dedic întru totul...”

Mulţi oameni fac greşeala de a-şi asocia, inconştient, valorile cu o cauză, ceea ce produce o confuzie dezastruoasă, până în punctul în care cauza devine totul. Cauza preia controlul, chiar şi atunci când cauza intră în conflict, ocazional sau sistematic, cu valorile.

Politicienii (de toate culorile) îşi dedică o parte însemnată din timp, bani şi resurse căutând să-şi asocieze agenda cu valorile tale, până acolo unde nu vei mai face diferenţa dintre cele două. Uneori îţi vei abandona chiar, fără să bagi de seamă, valorile pentru a te dedica complet cauzei, întrucât adrenalina oferită de fervoarea emoţională e atât de tentantă, atât de aparent corectă, justificată şi seducătoare, încât vei uita, într-un sens sau altul, cine eşti.

Iar când ţi-ai abandonat valorile într-un domeniu al vieţii care nu corespunde cu principiile tale, îţi pierzi echilibrul. Nu vei avea parte nici de stabilitate, nici de linişte.

Lumea e plină de oameni care şi-au abandonat complet valorile de dragul unei cauze, însă indiferent cât de nobilă, corectă sau justificată

ar părea o cauză sau alta, asta nu e o viaţă optimă. Pentru că te vei pierde pe tine.

Nu vorbim doar despre politică aici. Valorile tale sunt în fiecare zi seduse şi răpite în numele oricui doreşte să le folosească în propriul avantaj. Dar înainte de-a te avânta într-o falsă cruciadă acuzând dominări şi manipulări, să ştii că responsabilitatea îţi aparţine. Până ce nu vei fi în stare să te controlezi, să-ţi controlezi sentimentele şi să-ţi faci timp să aplici puţină logică elementară în viaţa ta, vei rămâne un biet pion pe tabla de şah a altora.

Asta nu-i face răi pe ei, ci te face iresponsabil pe tine, dar dacă asta e calea aleasă de tine, nicio problemă, măcar e alegerea ta. Dacă nu... trezirea! Maleabilitatea ta e pur şi simplu lipsa confruntării cu preţul ei. A fi cineva presupune muncă, iar asta trebuie să vină de la tine. Punct.

Şi nicăieri nu e mai evidentă această trădare de „sine” decât în relaţiile noastre. în loc să ne ghidăm după ceva mai concret în relaţiile noastre, noi înotăm în zeama misterioasă a stărilor şi emoţiilor, de la iubire, la concupiscenţă, gelozie şi suferinţă, apatie şi toate celelalte.

Arătăm afecţiune când vrem afecţiune. în rest, suntem reci sau indiferenţi. Ne sunăm

soţia/soţul/partenerii când avem chef să vorbim Când nu, le ignorăm apelurile. Suntem sinceri doar când ne convine. Minţim sau ne prefacem atunci când există un beneficiu. Analizează-te, priveşte-ţi propria viaţă, începe să observi până la ce nivel eşti şi tu prins în aceeaşi capcană ca toţi ceilalţi, cum găseşti acelaşi vechi răspunsuri pentru aceleaşi vechi probleme.

Valorile adevărate, însă, sunt diferite. Le aduci în faţă din culisele vieţii tale, le ştergi de praf şi le aplici situaţiei în care te afli. Te descurci cu ce-ţi solicită acestea şi te ridici la înălţimea solicitării.

Cum te-ai ales cu ele

Există în filosofie o veche direcţie de gândire care insistă că valorile noastre sunt moştenite, că noi nu avem nimic de spus în privinţa lor, ne alegem cu ce ne alegem şi asta e. Că ne-au fost insuflate de părinţi, de profesori, de mediu, de cultură, de ADN; pe rând sau toate deodată. Valorile tale ar fi pur şi simplu cele la care ai fost condiţionat, adesea fără să realizezi măcar.

Şi e adevărat că noi adunăm de-a lungul vieţii anumite valori. Adesea, când le analizăm,

vedem că nici măcar nu sunt dintre cele care ne atrag în mod particular.

Dar, din nou, credem că nouă nu ni se aplică. Noi credem că valorile noastre se bazează pe ceva cum ar fi o educaţie robustă, poate chiar o evaluare riguroasă a datelor, împreună cu o concluzie logică sau morală referitor la ce ar trebui să fie valorile noastre.

Noi nu suntem ca restul idioţilor, care şi-au învăţat valorile de la TV sau din filme. Şi cu siguranţă nu suntem precum nemernicii aceia egoişti pe care nu-i interesează alte valori decât cele de strict interes personal.

Problema, atunci când îi ceri unui om obişnuit să-şi explice valorile, e că picăm cu uşurinţă în explicaţiile acceptabile din punct de vedere social, în loc să ne angajăm cu adevărat într-o chestionare riguroasă a standardelor personale. Cu alte cuvinte, valorile noastre sunt arareori atât de bine gândite şi definite, cum ne-ar plăcea nouă să credem. Dar ştii ce e şi mai rar? Să ne trăim efectiv viaţa după valorile pe care spunem că le apreciem.

De fapt, valorile noastre se găsesc de multe ori într-un conflict real cu o parte din acţiunile noastre cotidiene. Uite ceva la care te-ai putea gândi, mai cu seamă dacă te întrebi care e importanţa valorilor în viaţa ta. În orice aspect al vieţii tale în care simţi insatisfacţie,

dezechilibru, lipsă de sincronizare, spune-i cum vrei, e vorba de urmarea unui drum ce intră în contradicţie cu valorile tale, iar pentru a începe să observi asta nici nu trebuie să-ţi cunoşti valorile fundamentale măcar.

Să spunem, de exemplu, că te întreb ce anume preţuieşti. Iar tu-mi răspunzi, „Aventura, Gary; aventura face viaţa să merite să fie trăită. Asta preţuiesc”. Nu neg că aventura e o chestie valoroasă şi cred că mulţi dintre noi ar confirma ce simţi. De asemenea, organizarea vieţii în jurul aventurii nu înseamnă neapărat că trebuie să te arunci pe schiuri de pe un pisc din Alpii Elveţiei, într-un costum cu aripi, în timp ce te lupţi cu un urs şi filmezi totul pentru canalul tău de YouTube.

Poate fi orice te îndepărtează de zona de confort, cum ar fi să încerci mâncăruri sau cărţi noi, să te apuci de drumeţii sau de mers cu bicicleta, să pictezi sau să te deschizi în faţa unor noi opţiuni în viaţă. Pe scurt, să gândeşti, să planifici şi să te comporţi aşa cum ar face cineva care preţuieşte aventura.

Dar da, încă ai voie să foloseşti toaleta, să te întinzi pe canapea, să stai pe Instagram sau orice altă chestie banală, de zi cu zi, aşa cum facem cu toţii; ideea e aceeaşi. Angajamentul faţă de o viaţă trăită în armonie cu valorile tale

va fi de neconfundat, chiar şi de la mare depărtare.

Şi totuşi, ca să fim sinceri, dacă ţi-ai analiza cu atenţie viaţa, ai observa că: „Uite, de fapt, parcă nu trăiesc o viaţă aventuroasă”. Ba, mai mult, s-ar putea chiar să observi că în anumite zone ale vieţii tale, privite din perspectiva asta, este vorba despre predictibilitate sau supravieţuire sau ceva complet diferit. Aceea e o arie de conflict, când o persoană pur şi simplu nu trăieşte conform cu ceea ce este.

în alte cazuri, nu doar că trăieşti o viaţă în conflict cu valorile tale, ci de-a dreptul sufoci şi suprimi însăşi ideea lor.

Să ne mai mire că ne rătăcim aşa de tare şi ajungem nefericiţi?!

Desigur, aventura poate că nu e chestia ta, dar ideea rămâne de netăgăduit. Poate crezi că integritatea e mai importantă. Sau pasiunea. Sau împlinirea. Sau exprimarea de sine. Sau iubirea.

Oricum ar fi, odată identificate valorile şi comparate cu viaţa ta de zi cu zi, vei observa tot felul de situaţii în care nu trăieşti de fapt în armonie cu ele. Tu iubeşti pasiunea, dar ţi-ai dat valorile pe rahatul despre care ai crezut că te va purta mai bine prin viaţă.

Spui că preţuieşti parteneriatul, dar ai capitulat în faţa iluziei controlului şi i-ai îndepărtat pe ceilalţi. Când s-a întâmplat ultima oară să renunţi la nevoia aia iritantă şi intensă de a face lucrurile să meargă cum vrei tu în favoarea unei conexiuni autentice şi satisfăcătoare cu un alt om? Autoexprimarea este o valoare pentru tine, totuşi îi cenzurezi pe ceilalţi. Ah, ori poate e în regulă ca tu să fii exact cine eşti, dar să ferească Dumnezeu ca acelaşi principiu să li se aplice şi altora!

Majoritatea oamenilor ar spune că pentru ei iubirea este o valoare. Dar hai să privim mai în profunzime. Vezi tu, dacă ai trăi ca şi cum iubirea ar fi una dintre valorile tale, o forţă, o linie dreaptă într-un peisaj haotic, plin de straturi ideologice şi filosofice, ai verifica totul cu standardul valorii tale, folosind-o ca pe ceva de care să te sprijini în toate situaţiile dificile din viaţa ta. Ar rămâne puţin loc pentru resentiment, răzbunare, furie sau frustrare, pentru că în lumina acestei noi conştientizări şi decizii asumate, ai fi mereu atras gravitaţional de însăşi esenţa existenţei tale: iubirea.

Nu înseamnă că nu ai simţi lucrurile acelea din când în când (cel mai probabil), ba chiar ar putea exista o tentaţie copleşitoare şi o adicţie animalică de a ceda în faţa reacţiilor primare. Dar, în acele momente, în acele momente decisive, angajamentul faţă de valorile tale s-ar

ivi la orizont, ar prelua controlul şi te-ar readuce pe drumul tău. în acele momente, vei înţelege ce e de înţeles pentru a dezamorsa situaţia. Cu puţină muncă, viaţa şi valorile tale se pot alinia.

Şi pe-aici ţi-e drumul! Pare floare la ureche, nu? Pe naiba!

Există un alt grup de filosofi care spun că nu, nu e musai să trăieşti după un set de valori „condiţionate", ci poţi inventa şi în permanenţă reinventa valorile după care-ţi trăieşti viaţa. Ne aşezăm la masă, creăm un set complet nou de valori şi le urmăm; şi ne redesenăm traiectoria vieţii de fiecare dată când facem asta. Suntem ghidaţi de un set diferit de ingrediente existenţiale, care în cele din urmă ne conduc către rezultate noi, provocatoare şi incitante.

Se întâmplă să fiu de acord cu aceşti vechi filosofi vicleni ce au deschis calea libertăţii de alegere. Dar adevărul e că e nevoie de un salt destul de consistent pentru a trece de la urmarea hipnotică a valorilor aleatoriu agăţate în viaţă, la efortul de a stabili în mod conştient un set de valori care chiar ne vor ajuta în viaţa de zi cu zi, în tranşeele existenţei noastre.

Dar dacă avem deja un set de valori inerente, de ce naiba să mai muncim la crearea unui nou set? Motivul principal e că noi nu trăim consecvent conform valorilor noastre, dar încă

şi mai evident e faptul că valorile necesare creării unei relaţii funcţionale s-ar putea să nu fie întocmai cele care conduc la o conexiune nemaipomenit de iubitoare şi radiantă!

De pildă, când îmi examinez propriul traseu, devine tot mai limpede că m-am ales cu anumite valori de viaţă la care eu nu ţineam în mod deosebit, dar care s-au dovedit a fi foarte utile în anumite situaţii, deşi, este adevărat, în conflict cu altele. Cea care îmi vine întotdeauna în minte este „munca asiduă". Preţuiesc munca asiduă. Este o valoare moştenită, care pentru mine a devenit sacră. Problema e că poate fi şi o povară. Timpul petrecut în vacanţe îţi pare un act de trădare. M-am simţit vinovat când mă relaxam sau când mi se prezenta oportunitatea de-a face bani fără efort. Mi-a adus neplăceri şi în căsnicie, aşa cum îţi poţi imagina.

Iată un mic adevăr la care să meditezi. în general, oamenii nu sunt ghidaţi de presupusele lor valori în aproape niciun domeniu al vieţii. Unii s-ar putea să aplice principiul valorii într-o zonă sau alta, abandonându-l în altele.

Cum faci să trăieşti după adevăratele tale valori? Cum începi să le aplici în toate domeniile vieţii tale, nu doar în unul sau două?

Sunt întrebări importante, poate chiar genul de provocare în care ţi-ar plăcea să te implici într-o bună zi. Dar nu uita că aici discutăm despre relaţia ta.

E uşor să te distanţezi faţă de ceea ce spui că sunt valorile tale; e simplu să ne deconectăm dacă nu ne gestionăm angajamentul faţă de valori.

Reţine cuvântul ăsta, „angajament”, pentru ce urmează.

Până ce nu devin angajament total, valorile nu au un impact semnificativ în viaţa ta. Ele trebuie să fie vii. O afirmaţie vie şi dinamică a ceea ce eşti şi a lucrurilor pe care le poţi face.

Dar hai mai întâi să identificăm ce anume preţuim în relaţiile noastre şi cum putem trăi în conformitate cu asta.

Valoarea în relaţie

Cum stă, deci, treaba cu tine şi relaţiile? Priveşte în profunzime. Despre ce spui tu că ar trebui să fie vorba într-o relaţie? Ce-ţi aprinde scânteia, ce-ţi calmează demonii şi te motivează să mergi înainte? în jurul a ce anume ar trebui organizată chestia asta, această uniune şi conexiune pe viaţă?

Evident, acum îţi cer să laşi deoparte persoana partenerului sau partenerei tale. îţi cer să laşi situaţia în care te găseşti să „existe” pur şi simplu, fără să-ţi distragă atenţia şi fără să te influenţeze. Plonjează în apele posibilităţii şi lasă-i valurile reci să te spele şi să-ţi hrănească gândurile.

Care crezi că sunt lucrurile fundamentale absolut indispensabile într-o relaţie de calitate?

Dragostea? Conexiunea? Loialitatea? Sau sfaturile alea drăguţe despre aventuri sau inspiraţie sau o doză sănătoasă de mister şi romantism? Care sunt ingredientele care spui că trebuie să fie într-o relaţie?

Ia ceva de scris şi începe să-ţi notezi gândurile. Ne interesează să obţinem o listă cu valori exprimate într-un cuvânt, precum cele din paragraful de mai sus.

Repet, nu încercăm să-ţi îndreptăm situaţia curentă, ci mai curând să creăm o privire nouă asupra vieţii, din perspectiva a ceea ce este posibil, nu a ceea ce a fost. Permite gândurilor să evolueze în acest proces. Dacă, de exemplu, pe lista ta se regăseşte pasiunea, cum ar arăta relaţia ta dacă pasiunea ar fi un element fundamental? La ce poţi renunţa pentru a avea pasiune în viaţa ta?

Dacă eşti la fel ca restul oamenilor, acum ai început să-ţi imaginezi ceva destul de idealist, ori poate te-ai lovit deja de toate motivele pentru care asta nu ţi se poate întâmpla ţie.

în primul rând, trebuie să iei în serios această realitate. Trebuie să începi să asamblezi o imagine a ceea ce ai face sau nu în relaţia ta dacă ai trăi în armonie cu valorile relaţiei. în al doilea rând, la fel ca orice altceva în viaţă, dacă ai dezvoltat o dependenţă pentru căutarea unor motive de descurajare, vei lupta mereu dintr-o poziţie dezavantajoasă. Nu-ţi cer să „crezi", să fii pozitiv sau încrezător. Doar îţi spun că există două drumuri pe care poţi merge. Drumul posibilităţilor şi drumul imposibilităţilor. Cele două sunt la fel de disponibile, dar complet opuse în privinţa rezultatelor. Vei avea de ales între cele două.

Aşa cum am spus şi mai devreme, mulţi dintre noi pot numi o valoare a relaţiei, dar cel mai adesea nu fac decât să mărturisească ce le-ar plăcea să vadă din partea partenerilor. Chestii precum loialitate, onestitate şi comunicare, mesajul real fiind: „Nu mă înşela, nu mă minţi şi vorbeşte cu mine când avem probleme".

Uite la ce aş vrea să te gândeşti în timp ce obţinem o privire de ansamblu asupra valorilor relaţiei tale: în general, tu ai în vedere fie lucruri care ar împiedica evenimentele

neplăcute din trecut să se repete, FIE genul de valori care ţi-ar menaja cumva interminabila listă a lucrurilor complet stricate.

„Dar, Gary, cum rămâne cu încrederea?”

Dacă e necesar să introduci încrederea ca valoare în relaţia ta, află că eşti deja în rahat.

încrederea ar trebui să fie deja acolo; în caz că nu e, situaţia trebuie tratată ca o urgenţă. Nu intri într-o relaţie cu cineva în care nu ai încredere. Punct. Dacă încrederea a fost tulburată în vreun fel, repară chestia aia acum, mergi direct în miezul problemei şi află ce trebuie spus şi făcut pentru a reaşeza încrederea la locul ei fără întârziere.

Crezi sau nu, asta se poate rezolva cu o conversaţie. Trebuie să vorbiţi, să vorbiţi, să vorbiţi, până ce ajungeţi amândoi la capătul discuţiei, unde niciunul dintre voi numai are nimic de spus. Este absolut şi indiscutabil INTERZIS ca această situaţie să continue şi să intoxice la nesfârşit orice este bun între voi. Trebuie dezamorsată pe cât de repede e omeneşte posibil.

Procesul acesta s-ar putea să includă certuri, plânsete, muci, nopţi nedormite şi multe altele, dar veţi continua amândoi până ce nu mai rămâne nimic de stors. Atunci şi numai atunci, chestiunea se poate numi încheiată.

Când ceva e încheiat, sunteţi amândoi de acord că acel lucru nu mai poate fi folosit în viitor ca argument pentru o dispoziţie proastă sau un comportament greşit. Este încheiat pentru totdeauna, pentru amândoi.

Când e gata, e gata. S-a terminat.

Mai adaug că pierderea repetată a încrederii nu funcţionează. Trebuie să recunoaşteţi adevărul şi să vă purtaţi ca atare.

în continuare, suntem pe punctul de a revoluţiona modalitatea tradiţională de percepere şi participare relaţională. Toate acele noţiuni solicitante despre ce ar trebui să fie relaţia ta nu sunt nimic neapărat nou, nu? Avem cu toţii în minte o imagine despre cum ar trebui să arate lucrurile. Mai mult, uneori chiar asta e problema. Uneori, între acel cum „ar trebui să fie" din mintea ta şi realitatea rece ca gheaţa din casa ta se naşte o prăpastie.

Toate certurile, neînţelegerile şi tăcerile de gheaţă apar în zona neutră dintre aceste două lumi.

Pentru că toate acestea sunt produsul unui singur lucru. Am fost condiţionaţi să vedem parteneriatul ca pe ceva egal. Am adoptat unilateral ideea că pentru fiecare lucru făcut de noi, celălalt trebuie să facă ceva, şi viceversa; şi tot aşa, şi tot aşa. Dar nimeni nu

are o soluţie pentru eroarea uriaşă din această strategie. Ce se întâmplă dacă celălalt nu reacţionează la ce facem noi? Dacă noi nu „înţelegem” ce face el şi „rândul” lui trece neobservat?

în modelul ăsta, ca să-ţi croieşti drum prin diferitele stadii ale nefericirii, trebuie să devii un soi de avocat-medium, care-şi petrece zilele alternând citirea minţii cu organizarea unei defensive ferme a cazului său.

Ah, să nu uităm că prietenii şi familia sunt juriul în faţa căruia îţi depui pledoaria. Iar la ultima prezentare, tot tu eşti şi judecătorul.

E un model falimentar. Nu merge, băi, nene! în procente, e 50/50% căcat. De ce? Pentru că maximum la care poţi spera oricând e 50! Şi să ferească sfântul când primeşti doar 20 sau 30 de procente din „datoria” lor! Ştim cu toţii ce se întâmplă atunci... mda, ai ghicit, pui şi tu doar 20 sau 30%. Şi tot aşa în jos pe tobogan. Desigur, asta se aplică în logica înţelegerii, însă aspectul cel mai dăunător e că vă transformă pe amândoi în altceva. Pentru că, aşa cum ştii, însăşi natura acestei uniuni este observaţia. Va trebui să te afli într-o permanentă stare de verificare a scorului, cine datorează cât, cine e în avantaj şi cine se ţine de „parteneriat” aşa cum e corect.

Cum ai putea fi cu totul în relaţie, când eşti totodată în afara ei, ţinând scorul?

Alternativa?

Simplu. Ţine doar de tine. Tu eşti toată chestia, tot miezul, direcţia, senzaţia, evoluţia... tot, până la ultima picătură, punct, bucăţică, atom, fărâmă. îţi aparţine.

înţelege asta în profunzime. Relaţia, de la un capăt la celălalt, ţine de tine. Şi numai de tine.

Pentru că, vezi tu, dacă vrei o relaţie care să fie în armonie cu valorile tale relaţionale, atunci fa-ţi o asemenea relaţie! Ia o pauză de la citit şi gândeşte – te un pic.

Aici se duc dracului relaţiile. Noi căutăm să „obţinem" din relaţii, când de fapt e tocmai pe dos. Nu e nimic de obţinut! Doar oportunitatea de-a gândi şi de-a te comporta în armonie cu valorile tale! Asta e chestia cea mai mare la care va trebui să renunţi – că vei obţine ceva în schimb.

Când faci ceva cu recompensa în minte, se cheamă strategie. Dar ştii că strategia ta e plină de capcane şi fundături, care adesea-ţi provoacă mai multe necazuri decât merită. A da pentru a primi e practic o tâmpenie, o metodă eşuată de manipulare a situaţiei în

favoarea ta. Produce milioane de victime şi nemernici resentimentari.

Aici survine altceva. Poate lucrul cel mai important.

Chestia care-i deranjează cel mai mult pe oameni în ceea ce sugerez eu aici este ideea greşită că vor da tot celuilalt cu speranţa că investiţia se va întoarce cumva înapoi. Nu e deloc aşa.

Tu îţi manifeşti valorile faţă de celălalt. De ce? Pentru că în relaţia ta există de fapt trei părţi. Tu. Celălalt. Şi relaţia.

înţelege! Orice faci este în serviciul celei de-a treia părţi. Relaţia. Asta e ceea ce îi hrăneşte, în cele din urmă, pe toţi cei implicaţi, inclusiv pe tine.

Relaţia, cea de-a treia componentă a trioului, e cea care are nevoie de atenţia ta, de devotament, loialitate; şi va trebui să înţelegi foarte clar asta.

Cum funcţionează?

Celălalt – Are grijă de propriul rahat. Este numai şi numai treaba lui să fie fericit, mulţumit, împlinit etc. Nu e munca sau misiunea ta de viaţă. Dacă-ţi cere ajutorul, super! Dacă te afli într-o postură în care poţi oferi, oferă fără

reţineri! Dacă are nevoie de sfat, vreo idee sau orice... la fel de bine. Dar tot nu e treaba ta. Asta nu înseamnă că nu-l iubeşti, nu-ţi pasă de el şi nu-i doreşti tot binele. Cele două nu se exclud. Poţi adora pe cineva până la ultima particulă a respiraţiei lui de dimineaţă; fericirea proprie este expresia şi responsabilitatea lui.

Dacă îţi asumi responsabilitatea fericirii lui, vei plăti un preţ. Şi invers.

Tu – Tu trebuie să lucrezi mereu la persoana ta, şi mai cu seamă la capacitatea ta de-a te controla în momentele tale cele mai proaste. E un angajament pe toată viaţa, care va produce iar şi iar rezultate. Nici tu nu eşti responsabilitatea celuilalt. îi poţi solicita lucruri, poate susţinerea. Răspunsul va fi da sau nu. Te vei descurca oricum. Ridică-te deasupra sentimentelor.

Notă: Nu cereţi partenerilor să se schimbe pentru voi! Refuzaţi solicitările de a vă schimba pentru ei! Ceea ce nu înseamnă că nu încercaţi să deveniţi fiinţe umane mai bune, ci doar că ORICE schimbări semnificative, de durată, trebuie să vină de la sine.

Relaţia – Dacă vorbim despre cât de importantă este o relaţie grozavă, acest element îţi va solicita aproape tot efortul şi atenţia. Aici sunt puse în joc valorile relaţionale. Dacă iubirea e o valoare, atunci iubeşte. Dacă e pasiunea, atunci trăieşte pasional. Dacă e înţelegerea, găseşte timpul necesar înţelegerii în relaţia ta.

Orice acţiune întreprinzi, e în numele „relaţiei". întâlnirile, tot ce faci în fiecare zi şi noapte, vacanţele sau darurile, până la activităţi zilnice sau răsfăţuri ori favoruri, totul are scopul de a aprofunda şi a da mai mult sens conexiunii voastre. Şi fiecare acţiune poate fi o reflexie conştientă şi deliberată a valorilor relaţiei.

Când acorzi atenţie calităţii conexiunii, aceasta înfloreşte. Punct.

Am spus că vom reinventa complet ce înseamnă să fii într-o relaţie cu o altă persoană. Asta începe cu stabilirea valorilor pe baza cărora ne dorim să funcţioneze relaţia noastră. Care sunt valorile tale?

Apoi, valorile trebuie transformate în angajament; adică în fapte, nu vorbe. Să trecem la treabă!

Capitolul 8

Totul sau nimic

E posibil ca, ajunşi aici, tu să fi identificat deja valorile relaţiei tale, să le fi aşezat într-o listă impecabil scrisă de mână, cu scrisul tău artistic, cu un creion perfect ascuţit, pe cea mai fină hârtie englezească din bumbac, mirosind discret a ulei de nuci şi in. Uite ce frumos stă lista asta între paginile agendei vechi cu coperţi din piele, aşezată cu mândrie în centrul biroului în stil edwardian, ca să o vadă oricine în toată splendoarea-i.

Poate că ai deja o conexiune profundă cu aceste noi valori, posibilitatea lor poate te-a marcat deja, iar dacă e aşa, ai înţeles cum merg lucrurile, aşa că hai, fugi în lume cu noul tău sine mai bun! URAAA!

Nu chiar, don Quijote!

Pentru că, vezi tu, fie că tocmai ce le-ai scris cu creionul colorat pe şervetul de pânză frumos împăturit, fie că încă ţi se învârt prin cap, învăluite de mister, confuzie sau rezistenţă, creierul tău zăpăcit de speranţă ignoră o parte importantă din acest puzzle.

Undeva în viitorul traseului tău, lumina rece a zilei te va lovi, cum o face negreşit cu toată lumea, iar atunci vei pica. După care vei pica din nou şi din nou până ce... vei reveni de unde ai plecat.

De ce se întâmplă asta? Pentru că, deşi e posibil să fi simţit inspiraţia valorilor când le-ai identificat aici, problema e că nu ai un angajament real faţă de acestea. Nu unul real. în punctul ăsta, valorile tale nu sunt mai mult decât un soi de hotărâre beată de Anul Nou, plină de speranţe, iar cu astea ştim prea bine cum stă treaba, nu?

Te-a cuprins, poate, entuziasmul, ba chiar pasiunea, gândindu-te la viitor şi la noile tale contribuţii în relaţie, doar că ceva încă lipseşte, ceva pe care să poţi conta în momentele în care dai de greul vieţii. Un soi de adeziv de relaţie care să-ţi dea nişte rădăcini şi o direcţie când viaţa o ia un pic pe arătură, aşa cum ştim amândoi că se va întâmpla.

Va trebui să te implici activ în jocul pe care urmează să-l joci. în definitiv, tu eşti, din construcţie, o maşină de fabricat vină. Când viaţa devine neplăcută (şi va deveni), tu începi să cauţi vinovaţii, iar asta te îndepărtează de la ce ar trebui relaţia să fie de fapt. Nu poate fi despre iubire, de exemplu, dacă tu-l urăşti pe celălalt pentru participare, pentru că atunci, relaţia devine despre resentiment. Sau furie. Sau orice te subminează pe tine din când în când.

Oricare ar fi punctul întunecat în care ajungi, orice stare proastă sau reacţie automată te-ar

cuprinde, despre AIA e relaţia ta în acele momente. Chiar dacă e pentru un minut, o oră sau o zi, trebuie să-ţi fie clar că, în toate acele momente, tute dedici, conştient sau nu, unei experienţe corozive. Ceva ce zădărniceşte ceea ce ţi-ai propus să construieşti.

Valorile tale, prin urmare, nu sunt bune de nimic atâta timp cât se lovesc de viziuni şi opinii adânc înrădăcinate, vechi răni şi stres. Pur şi simplu nu fac faţă presiunilor vieţii. Vei capitula, în cele din urmă, în faţa rezistenţei minime, variantei uşoare, iar vocea raţiunii din capul tău va deveni rapid vocea scuzelor.

De aceea, e obligatoriu ca valorile să devină angajamente ferme. Un instrument conştient şi universal de care-ţi aminteşti mereu, pe care îl adopţi şi cu onestitatea căruia acţionezi. Chiar şi atunci când nu simţi să faci asta. Cu atât mai mult în acele momente.

„Păi bine, domnule William Wallace*, dar mai exact cum faci asta?”

în primul rând, valorile relaţiei trebuie să fie o sursă de inspiraţie pentru tine. Să te tragă spre ceva mai bun. Trebuie să-ţi implici creierul uriaş şi inima uriaşă până ce vor cânta în armonie.

Relaţia ta trebuie să se ridice deasupra biologiei tale, ca un far al adevărului, creaţia ta

din momentele serioase şi meditative de calm şi înţelegere. Te angajezi să te ghidezi după aceste valori, iar angajamentul acesta trebuie să înceapă să-ţi conducă viaţa ca o busolă personală în domeniul relaţiei tale celei mai importante.

Ca să fiu cu totul sincer aici, nu-ţi sugerez că cele spuse până acum vor fi uşor de făcut, pentru că sunt şanse mari să nu fie. Inventăm o abordare nouă, una care funcţionează. Fireşte că în secret ne dorim să sucombăm emoţiilor noastre, tânjim după calea uşoară, după ghidarea unor principii automate, interne, atotcunoscătoare, legate de ADN-ul, de spiritul, sufletul nostru şi ce mai vrei tu, genul de chestie care ar rezolva lucrurile pentru noi atunci când e cazul, doar că în pofida tuturor teoriilor self-help, uşurele, de ştiinţă pop, despre intuiţie, care gâlgâie în gâtlejul nostru colectiv, chestia asta nu are cum să meargă.

Deloc.

Că tot am ajuns aici, să-ţi spun şi că nu sunt fânul lui „mergi pe instinct” şi nu mă interesează nici dacă asta face parte sau nu din filosofia ta de viaţă. Fanilor „intuiţiei” le recomand să înceapă să observe şi să noteze de câte ori sentimentele lor despre ceva sau cineva au fost greşite.

Dar au mai fost şi corecte, nu? Da, şi un ceas stricat, tot arată ora corectă de două ori pe zi.

Nu mai merge să te amăgeşti cu: „Noi pur şi simplu nu ne înţelegem”, ca şi cum părţile implicate nu ar avea nicio alternativă. Un alt sentiment comun este: „Mă calcă pe nervi de fiecare dată”. Cu alte cuvinte, faptul că relaţia nu merge e numai şi numai vina celuilalt.

în al doilea rând, decât să te concentrezi pe chestiuni externe, circumstanţiale şi de mediu, trebuie să te dedici gestionării propriei persoane şi propriilor angajamente. Mai ţii minte ce am discutat în capitolul 4? Dacă e nevoie, aştept; mergi înapoi şi vezi din nou ce înseamnă automanagementul. E singurul lucru pe care-l poţi controla.

Dacă declari că te dedici iubirii, dar permiţi aceloraşi vechi declanşatori să te atingă, asta e decizia ta. E decizia ta dacă laşi factori exteriori, cum ar fi comportamentul celorlalţi, să te facă să acţionezi împotriva valorilor tale.

Când spun automanagement, mă refer mai cu seamă la gestionarea modului în care alegi să le răspunzi celorlalţi. Există un fel de sensibilitate stoică în chestia asta. Chiar şi atunci când îţi pare că ai de-a face cu cea mai agasantă persoană din lume, decizia de a fi agasat tot ţie îţi revine. Dacă soacra se poartă urât cu tine, te poţi purta urât la rândul tău,

poţi suferi sau poţi să nu faci nimic. Ba poţi chiar să răspunzi şicanelor ei neplăcute cu ceva amabil sau cu înţelegere. Aminteşte-ţi că nu ai fost niciodată în locul ei, nu ai trăit copilăria ei, nu ai văzut ce a văzut ea şi nu ai simţit ce a simţit ea.

Asta se aplică tuturor relaţiilor tale. Unii cititori se vor gândi la situaţii extreme, ce implică relaţii incredibil de toxice sau de-a dreptul abuzive. E absolut obligatoriu să tragi o linie în nisip şi să spui: „Ajunge!”

Dar asta nu schimbă cu nimic faptul că ai de ales cum răspunzi.

Ajungi la o intersecţie. Fără mize pe viaţă şi pe moarte. E o decizie pe care o iei în momentul respectiv, o joncţiune de unde poţi porni spre dreapta sau spre stânga.

într-una dintre direcţii se găseşte vechea cale, pe care ai mai fost de atâtea ori în trecut. E familiară şi uşoară. Ce anume e calea asta, diferă de la un caz la celălalt. Poate că reacţionezi defensiv la conflicte. Poate că reacţionezi ofensiv. Sau doar te întristezi şi te retragi. Aşa cum conduci maşina spre serviciu sau spre şcoală în fiecare zi fără să te gândeşti de fiecare dată ce drum să apuci, adesea te vei surprinde cum păşeşti iar şi iar pe calea bătătorită fără să te gândeşti la asta.

Doar că deciziile astea sunt al naibii de importante, în viaţa noastră, în general, şi în relaţii. De ele depinde în ce direcţie ne îndreptăm şi cum ajungem acolo. Şi apar de mai multe ori pe parcursul unei singure zile.

De aceea, e la fel de important să înţelegi că nu te afli pe o stradă cu sens unic, cu o singură bandă de mers. Drumul are o bifurcaţie. E posibil să schimbi direcţia. Decât să te înfurii la nesfârşit pentru aceleaşi lucruri, poţi alege să nu te înfurii. în loc să pici în aceleaşi obiceiuri, poţi alege ceva diferit.

Iar când învingi tendinţa asta şi iei decizia corectă, nu e doar satisfăcător, ci şi eliberator.

Pentru că nu doar că-ţi creezi o viaţă mai bună pentru tine, una mai racordată la valorile tale, ci acum tu ai situaţia sub control. Nu mai alergi aiurea în jurul cozii pe pilot automat. Eşti la volan de-acum.

Poate fi greu, bineînţeles, să faci mişcarea corectă.

Aici te ajută valorile. Pentru că, în momentele astea, noi trebuie să fim ghidaţi de ceva mai mare, ceva ce ne motivează îndeajuns. Dacă vrem să evităm tentaţia de moment de a o apuca pe drumul ştiut, avem nevoie de un „de ce” care să ne ducă pe noua cale, pe drumul

necunoscut care ne va duce unde n-am mai fost.

Fie vei continua să te complaci în trecut, fie vei prelua controlul automanagementului, pentru a avea parte de o relaţie mai bună. E atât de simplu!

Decizia o iei clipă de clipă, zi după zi.

Dansul cu tine

Dar hai să modificăm puţin limbajul în care discutăm despre relaţii: nu sunt o bătălie. O luptă. Nu eşti pe ring sau pe vreo alee întunecată, epuizându-te în încleştarea cu tendinţele tale distructive. Aş prefera să privim relaţiile ca pe un dans. Nu un pumn aruncat înainte, ci un pas lateral. în loc să loveşti, faci o piruetă.

Nu înseamnă că e uşor. Dacă ai văzut vreodată dansatori profesionişti, ştii cât sânge, sudoare şi lacrimi se află în rezultatul final. Singura diferenţă e că vorbim mai mult despre joc de picioare, graţie, sincronizare şi fineţe, decât despre forţă brută.

Faptul că alegi să dansezi cu situaţia ta, să înţelegi că toate lucrurile fac parte dintr-unjoc mai amplu îţi va permite să faci un pas înapoi,

să respiri şi să te eliberezi de angoasa controlului şi a nevoii ca lucrurile să fie cum vrei tu. Răbdare în loc de hotărâri pripite, a vorbi în loc de tăcere sau ţipete, a gândi în loc de reacţie imediată.

Dar, oricât de iraţional ţi s-ar părea, să ştii că nu dansezi cu celălalt. Nu, nici măcar în contextul relaţiilor sau al relaţiilor amoroase. Dansezi cu tine. Crezi sau nu, orice relaţie frumoasă presupune să faci asta.

Gândeşte-te la o sală de bal. în afara situaţiei în care toţi dansatorii sunt perfect sincronizaţi, spectacolul nu va fi grozav. Dar dansatorii nu se pot concentra pe greşelile partenerilor de dans. Poate că au pierdut ritmul. Poate nu fac pasul la timp şi se mişcă dezlânat. Poate că-i calcă neîncetat pe pantofi. Oricum ar fi, singurul lucru pe care-l pot face dansatorii e să se concentreze la propriile mişcări de dans. E singurul lucru pe care-l pot controla.

Aşa că va trebui să nu mai priveşti relaţiile ca şi cum ai avea control asupra a ceea ce face sau spune celălalt. Dansezi cu tine şi te poţi concentra doar pe paşii tăi.

„Mda, Gary, bine, dar cum rămâne cu toate episoadele în care partene...” Ai ghicit, exact alea sunt momentele despre care vorbesc, când oamenii găsesc exemple extreme.

Oricum, eu am descoperit că oamenii în general apelează la scenariile cele mai proaste pentru a se justifica şi a evita ce spun eu aici.

Cum rămâne cu abuzul fizic?

Cum rămâne cu situaţiile în care eşti controlat?

Cu abuzul sexual?

Cu aia, şi aia, şi cealaltă.

Priveşte-ţi viaţa aşa cum e. Există aceste lucruri în relaţia ta? Dacă există, ţi-am vorbit despre asta în primul capitol. Ştii ce ai de făcut. E important să trăieşti în siguranţă şi cu inteligenţă.

Doar că, în cazul majorităţii, deşi chestiile de mai sus NU fac parte din relaţia lor, oamenii caută totuşi strategii care să le permită să facă ce fac, dar care să şi schimbe totul. Bingo! Merge!!

Nu chiar. Deloc.

Vrei schimbare? Schimbă-te. Dedică-te valorilor tale, dedică-te modificării acţiunilor tale, întoarcerii relaţiei spre iubire şi iertare şi spre acceptarea celuilalt aşa cum este. Implică-te şi pune-ţi centura. Dacă nu ai disponibilitate pentru tot ce ar putea să se întâmple – şi vreau

să spun TOT –, nu faci decât să pierzi vremea tuturor celor implicaţi, inclusiv a mea, aşa că lasă cartea deoparte, caută un avocat şi pregăteşte-te pentru o viaţă de celibat, pentru că ai terminat relaţia, dar nu vrei să accepţi şi să-ţi asumi consecinţele poziţiei în care ai ajuns. Sigur, există şi oameni ce par să-şi fi găsit jumătatea perfectă şi sunt în relaţii cu parteneri care parcă le vin mănuşă. Dar asta nu e regula. E mai degrabă excepţia care confirmă regula. Dacă-ţi doreşti relaţii puternice, trebuie să te bazezi pe un automanagement puternic. Pentru că e singurul lucru asupra căruia ai control.

Dedică-te, deci, valorilor tale. Dedică-te jurămintelor tale. Şi relaţiilor. E atât de simplu!

---

* Unul dintre eroii naţionali ai Scoţiei, simbol al luptei de eliberare a ţării de sub dominaţia engleză. Povestea lui a inspirat filmul Braveheart. (N. red.)

Capitolul 9

Factorii decisivi

Titlul acestui capitol vorbeşte de la sine, nu-i aşa?

Următoarele pagini abordează un aspect absolut esenţial în relaţii, deşi nici pe departe

atât de discutat pe cât ar trebui: factorii decisivi.

E capitolul care o să le provoace unora ameţeli. „Gary, ai spus că aici nu e vorba despre ceilalţi, ci doar de mine şi responsabilitatea mea faţă de acţiunile mele din cadrul relaţiei, dar factorii decisivi sunt numai şi numai despre chestiile oribile pe care le-ar putea face partenerul sau partenera mea!" Te-aş sfătui să nu-ţi faci aşa multe speranţe. Pentru că şi aici e vorba tot despre tine, despre a stabili ce accepţi şi ce nu accepţi de la celălalt şi cum trebuie să acţionezi de aici înainte. Aminteşte-ţi că nu poţi controla ce face celălalt, ci doar felul în care răspunzi.

Ce vreau să spun prin „factor decisiv"? Simplu spus, lucruri care se pot întâmpla pe parcursul unei relaţii şi care ar putea să te facă să te gândeşti din nou dacă poţi continua.

Fii pe pace, nu e nicio contradicţie aici cu capitolul în care am discutat despre jurăminte şi despre angajamentul de a le ţine. Dacă un jurământ e un fel de contract verbal, e de la sine înţeles că pot exista situaţii în care vei dori să-l analizezi încă o dată, pentru a te asigura că poţi continua în termenii agreaţi.

Pe măsură ce creăm valorile care vor ghida parcursul dezirabil al relaţiei noastre, acestea vor include şi cum anume vrem să fim trataţi. A

fi iubitor ca partener, nu înseamnă a fi bleg. înseamnă a-ţi asuma acţiunile şi a reevalua situaţiile atunci când acestea se modifică.

Problema cu factorii decisivi e că majoritatea oamenilor cred că şi-i cunosc. Chestii precum infidelitatea, furtul, violenţa sau abuzul se numără printre primele care-ţi trec prin minte atunci când ţi se cere să te gândeşti la asta. Doar că e posibil ca la doi, trei sau douăzeci de ani de relaţie, când survin astfel de întâmplări, acestea să NU MAI constituie un factor decisiv.

Totuşi, scopul acestei cărţi e să ne mişcăm de la o idee abstractă despre căsătorie şi relaţii, de la un contract vag pe care parcă-l respectăm, dar parcă nu prea, înspre ceva mai real şi mai concret, atât în ce priveşte relaţionarea, cât şi felul în care gestionăm modul de relaţionare. Iar asta are de-a face cu factorii decisivi.

Deci, cum şi când stabileşti factorii decisivi? Să o luăm cu începutul. Tu ia mai întâi în serios categoria lucrurilor care te-ar face să-ţi pui sub semnul întrebării angajamentul faţă de relaţie şi fa-o cât mai repede. Cum ar fi chiar acum. Care ar fi, pentru tine, aceste lucruri? Infidelitatea, poate. Sau minciuna. Sau escrocheria financiară. Orice ar fi în cazul tău, e important ca factorii decisivi să fie exprimaţi cât mai clar şi distinct cu putinţă. Trebuie să

ştii precis ce sunt, aşa cum şi partenerul trebuie să ştie. „Dacă nu-mi arăţi nivelul de iubire la care mă aştept...” Vezi, deja urzeşti ceva strategie de manipulare. Pentru că oare cine ar putea şti care este acel nivel şi cum ar putea oscila acesta în funcţie de moment sau dispoziţie?

Hai să-ţi dau şi un exemplu aici: infidelitatea. Adică înşelatul, pusul coarnelor, aventura, flirtul cibernetic, necinstea, cum vrei să-i spui, ştii la ce mă refer.

Infidelitatea este probabil cea mai frecventă experienţă pe care majoritatea oamenilor ar considera-o un factor decisiv. E şi unul dintre motivele cele mai frecvent invocate pentru care oamenii divorţează sau îşi părăsesc partenerii, aşa că o putem numi o aventură (pardon) pusă la punct, nu?

Nu.

Aproximativ 40% dintre căsnicii trec la un moment dat prin experienţa asta, dar, poate surprinzător pentru mulţi, aproximativ jumătate din acele căsnicii continuă după aventură. Simt că ăsta e un argument pentru ce voiam să spun. Deşi oamenii intră în căsnicie cu ideea că infidelitatea este ceva ce nu se poate negocia, când ajung să se lovească de asta, oamenii care şi-au construit viaţa

împreună, uneori cu copii, cu afaceri, investiţii şi o grămadă

de complicaţii emoţionale, se gândesc de două ori înainte de-a înfrunta realitatea dură a divorţului. Una peste alta, oamenii evaluează la ce trebuie să renunţe, iar perspectiva pierderii, a renunţării, e prea mult pentru ei.

Aşa că rămân.

Toate relaţiile conţin inerent un set de presupuşi factori decisivi, ce nu sunt discutaţi niciodată, dar care sunt subînţeleşi cu voioşie.

De exemplu, când unul dintre parteneri îl loveşte pe celălalt, asta e în general un factor decisiv pentru toată lumea. Indiferent de părerea ta despre incident sau raţionamentul tău sau chiar explicaţiile tale (complet irelevante), odată intrat pe teritoriul violenţei fizice, eşti deja intrat pe drumul lui „s-a terminat”. Cu toate acestea, oamenii rămân adesea în situaţii idioate, chiar şi atunci când le este ameninţată siguranţa fizică. Şi nu, o singură dată nu înseamnă doar o singură dată, chiar dacă evenimentul s-a produs doar o dată. Impactul e de lungă durată, fie că vorbim de un singur episod sau de douăzeci.

Un alt exemplu frecvent este furtul. Dacă partenerul fură de la tine, că vorbim de portofel, de poşetă sau de contul bancar,

douăzeci de dolari sau o mie, e limpede că nu vă mai aflaţi în stadiul unor banale certuri şi neînţelegeri şi vă îndreptaţi deja spre „Ce naiba caut eu în relaţia asta?”

Până acum, tot ce am discutat în capitolele anterioare era centrat în jurul propriei persoane, în jurul a ce poţi şi ce nu poţi face pentru a construi şi menţine relaţii puternice. De fapt, chiar ţi-am spus să nu-ţi mai faci atâtea griji legate de exterior şi să începi să te concentrezi pe lumea interioară, pe ceea ce poţi controla direct.

Să fim bine înţeleşi: nu vreau să spun că celălalt nu e la fel de responsabil pentru acţiunile sale. Nu am spus nicăieri că e liber să valseze în ce direcţie doreşte şi să facă orice are chef, oricând are chef.

„Păi, a împins-o pe bunica pe scări, dar Gary spune că în relaţie eu trebuie să dansez cu mine.”

Nu chiar. Nişte integritate tot îţi trebuie. Să nu ai dubii legate de sine şi de poziţia în care te afli.

Majoritatea dintre noi suntem obişnuiţi cu echivalentul relaţional al gardurilor electrificate pe care oamenii le folosesc pentru câinii lor. îi pui câinelui o zgardă, tragi un fir invizibil prin curte, iar bietul câine, alergând

până ce este curentat, va descoperi unde e pus „gardul”.

Doar că relaţia ta nu e un ciobănesc german.

Ai libertatea de-a te răzgândi.

Fiecare dintre noi are zona sa „sigură” pentru situaţiile în care planurile sunt date peste cap. Unii devin mai hotărâţi, alţii intră în defensivă sau se deconectează, ori dimpotrivă, încep să analizeze excesiv, totul pentru a se proteja de întrerupere, dar şi de dragul unei siguranţe relative în faţa unui pericol perceput astfel ori a unui viitor potenţial instabil şi inconfortabil. Există un citat celebru al lui Mike Tyson, înregistrat la apogeul carierei sale de dur legendar: „Toţi au un plan; până iau una în bot”. La fel e şi aici, deşi fără altercaţia fizică. Oricine are un plan, până ce planul este zădărnicit de elementul neaşteptat. Când viaţa dă peste tine şi visurile tale.

Tot doare. Şi tot e al naibii de dificil să pregăteşti un plan pentru asta. Şi încă mai greu e să pui în aplicare planul, când tu încă te clatini de la impact, cu vederea tulbure şi un pic de confuzie.

Ce putem totuşi face?

Limitează-ţi factorii decisivi

Ideea nu e să-i elimini cu totul. Doar îi vom reîncadra puţin, ca să-i facem un pic mai reali.

în locul unui „da sau nu” binar, al sistemului „fie împreună, fie despărţiţi”, vom folosi un spectru care se activează odată apăsat butonul sau odată rupt sigiliul încrederii.

Odată ce ai ajuns în situaţia asta, ai dreptul de a-ţi pune sub semnul întrebării angajamentul faţă de relaţie.

Şi fără să oferi garanţii legate de rezultatul acestei chestionări.

Cu alte cuvinte, consecinţa unui factor decisiv nu e în alb şi negru. Stabilirea factorilor decisivi e mai curând demarcarea terenului pe care eşti dispus să joci. Partea dreaptă a terenului e aici, partea stângă e acolo. Tu doar îi spui persoanei cu care eşti în relaţie că s-ar putea să numai vrei să joci, dacă mingea trece dincolo de zona de demarcaţie a terenului. S-ar putea să-ţi iei mingea şi să pleci acasă.

Dacă terenul devine mocirlos şi neîngrijit, cu buruieni la tot pasul, vei continua să joci. Ba vei juca chiar şi pe vreme proastă, ori după accidente şi răniri.

Dar dacă mingea iese în afara terenului, dacă depăşeşte limita, există riscul ca tu să întrerupi jocul. Cu atât mai mult dacă mingea e

expediată în afara stadionului, pe un teren din apropiere.

Important e să spui: „Uite, eu cred că nu se va întâmpla asta, dar vreau totuşi să ştii”. Şi e la fel de important, dacă nu chiar mai important, să ştii şi tu la rândul tău care sunt factorii decisivi.

Factorii decisivi nu au cum să fie un mister. Nu au de ce să fie ambigui. Acesta e principiul fundamental pe care trebuie să-l înţelegi. Lucrurile trebuie să fie clare încă din etapele timpurii ale relaţiei. „Şi dacă nu mă simt confortabil să port această discuţie?” Atunci n-ar trebui să fii într-o relaţie. Dacă nu poţi susţine conversaţiile dure sau inconfortabile, atunci nu eşti în punctul în care să te implici într-o relaţie; cel puţin nu pentru moment.

E atât de simplu!

„Dar dacă celălalt nu-mi acceptă factorii decisivi?” Păi, în cazul ăsta, te-a scutit de mult timp pierdut şi de suferinţe inutile, nu?

Poate dura o vreme ca oamenii să se obişnuiască cu ideea de-a se muta împreună, a se căsători, a face copii şi tot restul. Dar dacă trebuie să aştepţi ca o persoană să se gândească dacă e de acord să nu te înşele, să te iubească suficient încât să adopte monogamia pentru că monogamia e una dintre

valorile tale, atunci îţi pierzi vremea. Asta nu e o comedie romantică; e chiar viaţa ta.

Acestea fiind zise, să precizăm că nu sugerez să-ţi ataci partenerul sau să-l arunci sub roţile autobuzului. Ci să întocmiţi, spre binele amândurora, o hartă a teritoriului.

Care sunt factorii decisivi? Gândeşte-te o clipă la care ar putea fi aceştia.

După ce îţi este clar care sunt, încearcă să te gândeşti la ei ca la ceva ce schimbă direcţia relaţiei tale, mai degrabă decât să o încheie. De ce?

Timp.

îţi va permite să gândeşti, să procesezi şi să evaluezi, înainte de-a te angaja într-o schimbare importantă. Pentru că, oricum, oricare va fi decizia, după apariţia unui factor decisiv TOTUL se schimbă, astfel că va trebui să te gândeşti care decizie se potriveşte mai bine cu felul în care vrei să-ţi petreci viaţa. Cu alte cuvinte, trebuie să conştientizezi în ce anume te bagi.

Jocul nu se termină în mod automat când mingea iese în afara terenului. Nu poţi şti de pe acum cum vei gestiona o situaţie care va apărea peste doi, zece sau treizeci de ani din momentul ăsta. Dar celălalt trebuie să ştie că, atunci când limita este depăşită, tu vei face ce

trebuie pentru a-ţi gestiona viaţa, indiferent că va fi încheierea imediată a relaţiei, o pauză sau orice altceva.

Stabilind factorii decisivi, pentru tine şi partener, practic numeşti punctele în care vei evalua angajamentele făcute şi disponibilitatea de-a le perpetua. Pentru cei care căutau cu disperare o carte de joc pe care scrie „eliberarea din închisoare”, au găsit-o, doar că, bineînţeles, spre deosebire de jocul Monopoly, această eliberare are un preţ.

Lucrurile devin reale, pentru tine şi pentru celălalt. Acesta e chiar scopul ultim al chestiunilor discutate aici: realitatea.

Pentru fiecare dintre noi e important să gândim bine înainte şi să comunicăm partenerilor care sunt factorii decisivi pentru noi. Când permitem valorilor să ghideze gestionarea factorilor decisivi, ne păstrăm conştiinţa de sine şi calmul, oferindu-ne, în ciuda tentaţiei şi indiferent de rezultat, o poziţie în care putem evita potopul dramei şi supărărilor.

Capitolul 10

Ne despărţim pentru a rămâne împreună

Am avut odată un client care trecea printr-un divorţ foarte urât. Dar foarte URÂT.

Ţinea deja de multe, multe luni, fiind stropit din belşug cu certuri înveninate, neînţelegeri, luări de poziţii, furie, resentimente şi reziduuri toxice dintr-un mariaj aflat de mult în agonie şi adânc intrat în jocul acuzărilor.

Oribil.

Orice chestie din trecut, ce fusese refulată şi depăşită de ani, ieşea acum la suprafaţă ca dintr-o ţeavă spartă, saturând discursul deja încărcat la maximum despre câine, casă, maşină, datorii, bani lichizi, copii, plăţi, însoţind ieşirile violente legate de motivele eşuării căsniciei, vinovăţie şi cine era mai disfuncţional şi mai nebun, totul până la capătul celor mai urâte acuzaţii şi al distrugerii caracterului celuilalt.

Era obositor fie şi doar să auzi povestea acestui client. Şi ar fi drăguţ să pot spune că a fost un caz izolat într-o lungă carieră de consiliere a oamenilor care trec prin cele mai crunte experienţe de viaţă, dar nu e aşa. Am avut, de-a lungul anilor, foarte mulţi clienţi cu circumstanţe similare.

Singurul lucru consecvent în toate astea a fost consilierea oferită de mine.

Am început de fiecare dată cu o întrebare simplă, cu singura solicitare ca răspunsul lor să fie absolut sincer.

îi întrebam: „Vrei un divorţ, sau vrei un divorţ

cinstit?”

Fiecare client a răspuns exact la fel: „Vreau un

divorţ cinstit”.

Iată terenul de bătălie pentru întreaga poveste.

Cinstea.

Cinstit faţă de cine? Nu e de mirare că decizia finală asupra „cinstei” se face într-o sală de judecată. E ceva legat de distribuţia egală a bunurilor sau altceva? Despre copii? Ajungem şi la asta.

Oricum, în cazul multora dintre aceşti clienţi, nu a trebuit să sap prea mult ca să descopăr nişte perle ascunse în „războiul” lor, întrucât mulţi mi-au împărtăşit că-şi doreau, de fapt, răzbunare sau vreo formă de compensaţie emoţională pentru felul în care simţeau că fuseseră trataţi. Apelul lor la cinste mergea mult mai departe decât împărţirea egală a

prosoapelor de baie, cănilor de cafea şi a cardurilor-cadou gata să expire.

Durerea şi suferinţa celuilalt trebuiau să fie egale. Ceva mai puţin de-atât le- ar fi dat sentimentul că celălalt a scăpat prea uşor, că a „câştigat”, iar când cineva câştigă, altcineva pierde, iar gândul de a reconstrui pornind de-acolo, din postura de învins sau nedreptăţit, era pur şi simplu prea mult.

Şi continuau aşa: atac, apărare, apărare, atac şi tot aşa la nesfârşit. Cu pagube emoţionale tot mai mari.

Cum mama naibii se poate ieşi din aşa ceva? Păi, în primul rând prin ierarhizarea unei ieşiri, nu a unei ieşiri în felul tău. Dar ăsta e doar începutul.

Hai să facem un pas înapoi aici, pentru că la o primă vedere ar putea să pară ciudat că vorbesc despre cum să te desparţi într-o carte dedicată integral relaţiilor! în definitiv, dacă citeşti o carte de genul ăsta, înseamnă că nu vrei ca relaţia să se termine. Cam asta ar fi ideea acestei lecturi.

Fie asta, fie nu te afli într-o relaţie în momentul ăsta, dar speri să începi una de succes în viitorul apropiat. De succes, în sensul că nu se va încheia cu o despărţire.

în momentul de faţă, s-ar putea să gândeşti cam aşa ceva: Pe toţi dracii, Gary, dacă aveam de gând să-i pun punct, nu mai pierdeam vremea citindu-ţi cartea!

Poate simţi că te-am dus de nas un pic. Că ţi-am împuiat capul cu prostii în ultimele câteva capitole, doar ca să mă sucesc pe călcâie şi să-ţi spun: „Uite ce e, nu cred că va funcţiona, de fapt...”

înţeleg. Dar dacă mă laşi să-ţi explic, vei înţelege că e perfect logic să te gândeşti la cum să te desparţi. Şi nici nu înseamnă că relaţia ta se va termina. Dimpotrivă, va fi chiar mai puţin probabil să o faci. Serios. Gândeşte-te un pic.

Care e unul dintre primele lucruri pe care trebuie să le faci când te urci în avion? Nu cumva să asculţi ce trebuie să faci în caz că avionul intră în picaj? Din compartimentul de deasupra capului vor cădea măşti de oxigen; pune-ţi tu masca şi apoi ajută-i pe copii să şi-o pună. Sub scaune se află veste de salvare; trage vesta peste cap şi smuceşte coarda ca să o umfli. Ieşirile sunt aici, aici şi aici... şi aşa mai departe.

Este practic o conferinţă întreagă despre cum să supravieţuieşti unui accident de avion.

Nu auzi pe nimeni să se ridice în timpul demonstraţiei şi să strige: „De ce puii mei ne spui chestiile astea?” în fme, or fi fost vreo câţiva care au făcut asta, dar sunt excepţii absolute. Nu te lua după ei!

Cu siguranţă nu-ţi bagi degetele în urechi şi strigi „LA, LA, LA, LA, LA!” cât te ţin plămânii pentru că nu vrei să întrerupi euforia mersului într-o vacanţă de vis cu perspectiva sumbră a lucrurilor pe care trebuie să le faci în caz că pică avionul.

Poate că ignori toată chestia şi priveşti în gol pe fereastră sau pe telefon, cu atât mai mult dacă ai trecut deja de câteva ori prin toată procedura. Dar asta doar demonstrează ce încerc să spun.

Te afli într-un avion şi înveţi cum să te comporţi în caz de prăbuşire... dar, totuşi, nu pleci de la premisa că asta chiar se va întâmpla. Nu se prăbuşeşte, nu? Mai mult, gândul că avionul nu se va prăbuşi e atât de confortabil, că poate nici nu te mai sinchiseşti să asculţi.

Adevărul, în ce priveşte avioanele, e că cel mai probabil nu se vor prăbuşi. De fapt, tubul ăla metalic din cer nu se va prăbuşi niciodată cu tine în el, chiar dacă zbori de zeci sau sute de ori în timpul vieţii tale.

Statistic, probabilitatea ca relaţia ta să se încheie e mult mai mare decât cea în care avionul să ia contact cu solul înainte de aterizarea prestabilită. Şi totuşi, preferi să întâmpini asta fără „pregătire”. Ba mai şi trăieşti cu acest mare semn de întrebare undeva în fundul minţii, acoperit de speranţă, optimism şi negare.

Deci avem de-a face cu un mister aici, cu o posibilitate, indiferent de cât de dureroasă ar putea să-ţi pară această posibilitate. Ne pregătim şi ne asumăm responsabilitatea pentru cine suntem şi cine vom fi.

Nu înveţi cum să te desparţi pentru că urmează să te desparţi. Ci ca să supravieţuieşti despărţirii, în caz că se întâmplă. Trebuie să ştii unde se află ieşirile de urgenţă şi cum să-ţi păstrezi cumpătul în timpul dezastrului.

Dar în cazul în care eşti de mult în relaţie? Păi, mai bine mai târziu decât niciodată.

Desigur, dacă ai deja câteva relaţii la activ, vei spune: HA! Eu ştiu deja cum să mă despart. Am mai facut-o. De multe ori.

în definitiv, orice nătărău îşi va da seama cum să încheie o relaţie, nu? în zilele noastre, nici măcar nu trebuie să vorbeşti faţă în faţă cu persoana cealaltă: trimite-i un mesaj. Sau nu spune nimic şi dispari, pur şi simplu. E

adevărat că s-ar putea să fie un pic mai dificil dacă aveţi împreună trei copii, doi hamsteri, un câine orb şi un abonament la o cramă cu vinuri organice, care să vă împiedice.

Dar, la fel ca în orice altceva, între a te despărţi aşa cum trebuie şi aşa cum nu trebuie e o mare diferenţă. Există o mare diferenţă între o despărţire oribilă, care lasă în urmă resentimente toxice şi dispreţ pe termen lung, şi una ceva mai, îndrăznesc să spun, fezabilă, dacă nu chiar amiabilă.

Din păcate, cei mai mulţi dintre noi aleg despărţirile urâte.

Când despărţirea e grea

Noi plasăm cele mai multe despărţiri într-un context de vină şi gestionăm lucrurile pornind de la asta. Şi, desigur, vina e a celuilalt, chiar dacă tu eşti partea care a „greşit”. Vei găsi până la urmă o cale de-a întoarce situaţia în favoarea ta. Nu mi-a arătat suficientă afecţiune. N-are toate ţiglele pe casă. M-a înşelat. M-a minţit. Mi-a ucis peştişorul auriu. Sau pur şi simplu nu mă face să mă simt ca la început.

Sigur, uneori partenerul sau partenera sunt vinovaţi pentru lucrurile de mai sus.

Doar că, atunci când abordăm cu această mentalitate despărţirea, pierdem din vedere ceva, felul în care am spus la începutul relaţiei că ne vom comporta.

Hai să ne întoarcem cu discuţia la primele câteva capitole ale cărţii, unde am vorbit despre jurăminte.

Când te-ai căsătorit, ai promis să faci tot felul de chestii, să fii, să susţii, să iubeşti şi să preţuieşti, la bine şi la greu. Aşa e? Ai fost de acord să te comporţi într-un fel anume.

Bineînţeles, viaţa e viaţă, se pot întâmpla lucruri urâte, uneori foarte greşite, când vom vrea să ne protejăm şi să ne apărăm de nişte evenimente serioase, cum ar fi separarea şi divorţul. E dureros, tulburător şi înspăimântător. Şi atunci intră în acţiune mecanismul de supravieţuire emoţională.

De unde iubeam şi preţuiam, acum vrem suferinţa celuilalt şi răzbunare. în loc să-l susţinem, vrem să luăm cât mai mult de la el şi să-l rănim cu casa, cu copiii sau orice alte victime colaterale ar exista. în dragoste şi război, totul e permis, nu?

Nu. Cel puţin, nu trebuie să fie aşa. Oricât de tentant ar fi, în focul emoţiilor momentului, nu trebuie sub nicio formă să te transformi în ceva

ce va trebui ulterior să justifici sau în urma căruia să ai nevoie de recuperare.

Tu poţi rămâne, în continuare, tu. Poţi continua să respecţi lucrurile importante pentru tine.

Ce-ar fi să ieşi dintr-o relaţie la fel cum ai intrat în ea? într-un fel care să ţină cont de liniştea minţii tale, de starea ta de bine şi de capacitatea de-a face următorul pas în viaţă fără să fie nevoie să reconstruieşti de la zero pentru asta, ci mai degrabă să capeţi alte dimensiuni, cu adevărat măreţe, în loc să ajungi din nou la pământ.

Cu toate că pot exista o mulţime de motive şi justificări şi durerea provocată sau neglijenţa sau egoismul manifestat te pot face să simţi că trebuie să te aperi sau să loveşti înapoi, nu trebuie să fie aşa.

Aşa te desparţi. Uită-te înapoi la valorile relaţiei tale. Acestea nu doar că te ghidează în crearea unei relaţii geniale, dar pot influenţa şi cine va trebui să fii în caz că tu şi partenerul sau partenera ta veţi decide vreodată că între voi nu mai merge. Din orice motiv.

Nu-ţi cer să te ascunzi în spatele valorilor tale din relaţie (unele ar putea fi incompatibile cu despărţirea), ci te invit doar să accepţi spiritul persoanei care ai spus că vei fi.

Dacă nu există căsătorie propriu-zisă sau copii în parteneriatul tău, atunci mizele sunt ceva mai mici, iar înţelegerea pe care ai facut-o la începutul relaţiei e adesea mai puţin explicită. însă povestea e cam aceeaşi.

Ce ai înţeles din tot ce am spus până acum?

Tot ce am spus se referă la importanţa esenţială a faptului de-a rămâne cine eşti. Nu poţi spera că nu vei cădea de pe cal şi că viaţa nu-ţi va încurca cele mai măreţe planuri, dar există un lucru pe care îl poţi controla, un singur lucru în privinţa căruia ai şi tu un cuvânt de spus atunci când vine viaţa peste tine, iar acela e cine vei fi când se va întâmpla asta.

Ştiu că există cititori care nu vor fi de acord cu ce spun acum şi că există nenumăraţi consilieri şi mediatori şi avocaţi şi alţii asemenea, care-ţi vor spune să lupţi, să lupţi, să lupţi. Sincer vorbind, de ei vei cam avea nevoie în caz că se va produce separarea; dar asta nu-mi invalidează cu nimic afirmaţiile.

Nu renunţa niciodată la tine, pentru că, centrându-ţi viaţa pe valorile tale, pe ce e important în schema generală a lucrurilor, inima şi mintea ta sunt tot timpul în acord. Ştii unde sunt măştile, vestele de salvare şi ieşirile, aşa că nu-ţi mai baţi capul să le găseşti.

Fii o persoană onorabilă

O persoană care nu se trădează pe sine şi valorile sale poate supravieţui oricărui eveniment, inclusiv unei despărţiri. Ceea ce ne aduce la prezent şi la relaţia ta din momentul ăsta.

Eşti implicat pentru că ai spus că eşti implicat. E despre tine, celălalt şi chestia asta numită relaţie.

Valorile tale sunt ghidul tău, dar să nu crezi că asta e tot. Ele te vor influenţa, îţi vor reaminti ce e important, vor întrerupe şirul neîmplinirilor, certurilor şi schimbărilor insidioase din viaţa profesională, financiară, de familie şi orice altceva mai intră în amestecul care e viaţa ta.

Dar miezul sunt lucrurile care definesc relaţia. Restul sunt doar „chestii”.

Iar a-ţi trăi viaţa astfel te face o fiinţă umană cu totul aparte şi diferită, cineva care poate depăşi cu succes constrângerile şi blocajele, o forţă transcendentală într-o societate în care norma e sacrificarea vieţii şi a pasiunilor pentru întâmplări de conjunctură.

Devii un bărbat sau o femeie de onoare.

Ai citit bine. Onoare. Să te ştii o persoană de onoare.

Ştiu, sună un pic a Stăpânul inelelor. Dar nu e deloc fantastic, ci cât se poate de serios şi crede-mă când îţi spun că reprezintă fundaţia oricărei realizări remarcabile în viaţa ta. în multe sensuri, ai putea spune că prin tot ce spun şi scriu încerc să te conving de adevărata putere ce rezidă în a te considera o persoană onorabilă.

Ce este onoarea? Dacă laşi deoparte imaginile mentale pe care le-ai putea avea, pentru o fiinţă umană a fi de onoare înseamnă a fi în acord cu ceea ce declară. Ca şi cum cuvintele şi faptele ar fi lipite cu un adeziv care rezistă şi atunci când cuvintele sunt puse la îndoială de presiuni, circumstanţe sau emoţii.

Altfel spus, îţi ţii cuvântul cu cea mai mare seriozitate, chiar şi atunci când e foarte greu să faci asta!

Ce faci dacă eşti într-o relaţie cu cineva care nu mai vrea să participe într-un mod constructiv la viaţa voastră, accepţi şi te prefaci până mori că totul e în regulă? NU! Asta ar fi o viaţă trăită în prefăcătorie, iar o astfel de viaţă nu conţine niciun pic de onoare! Prefăcătorie este un alt cuvânt pentru neautentic şi nesincer. Orice prefăcătorie e

neautentică, chiar şi când te prefaci că eşti fericit.

îţi propun o reinventare de sine completă, care să-ţi permită să explorezi viaţa, iubirea, succesul, totul, dar ca un om de onoare. Am fost de multe ori întrebat cum am reuşit să realizez anumite lucruri în viaţa asta. Răspunsul meu a fost întotdeauna acelaşi. Onoare. Eu îmi iau extraordinar de în serios cuvintele. Şi acţionez ca atare.

Un om de onoare este perfect? Nu.

Are tot timpul dreptate? Nu.

Are de-a face cu aproape aceleaşi neplăceri ca

toţi ceilalţi? Cam da.

Păi, şi atunci, care e diferenţa? Când acţionezi cu onoare, poţi în sfârşit să fii numit CINE\A. Nu poţi continua să fii reflexia asta banală şi cumplit de plictisitoare a unei fiinţe umane. Trebuie să te străduieşti să ajungi la ceva mai important, care te trezeşte când eşti la pământ, genul de substanţă care-ţi intră sub piele şi aprinde în tine posibilitatea unor lucruri remarcabile.

Valorile? Ieşi în lume, fa-le reale, vorbeşte, acţionează şi comportă-te într-un mod consecvent cu tot ce fierbe în inima ta! Dacă asta înseamnă o încheiere curajoasă şi onorabilă a relaţiei tale, fie! Dacă înseamnă să rămâi în relaţie şi să munceşti la părţile grele, şi asta e la fel de onorabil.

Tu nu de ajutor ai nevoie, ci de eliberare. Nu de iubire ai nevoie, ci să iubeşti. Eliberează-te şi dezlănţuie-ţi iubirea asupra bietei fiinţe umane cu care te-ai căsătorit. Habar n-are ce-o aşteaptă! Priveşte-o în ochi şi spune-i! Scoate-o un pic din minţi, ce naiba!

Iubeşte ca şi cum nu mai există ziua de mâine, pentru că în definitiv nici nu există. Există doar acum.

Exprimă-te răspicat. Nu e un joc, e real, e viaţă adevărată; nu lăsa pe nimeni din viaţa ta să bănuiască dacă-i iubeşti. Trebuie să fie evident, real şi autentic.

Nu există alternativă şi nici exprimare de sine mai măreaţă decât să fii cine ai spus că eşti, iar asta, prietene, se poate doar când funcţionezi cu onoare.

Un tu de onoare.

Capitolul 11

Iubeşte străduinţa

Am ajuns la acel moment din carte în care voiam să-ţi ofer ceva care să te inspire, ceva care să-ţi încălzească inima şi să ridice miza relaţiei tale, astfel încât să te motiveze să atingi o nouă culme a eficienţei în acest domeniu al vieţii tale.

în schimb, aş prefera să te ştiu cu tălpile bine înfipte în realitate, şi nu plutind într-o bulă fragilă de pozitivitate şi speranţă, care ar fi cu siguranţă spartă de o singură faptă nefericită cândva, în viitorul nu foarte îndepărtat.

Având asta în minte, îmi amintesc de un comentariu absolut frivol, răsărit într-o conversaţie despre Dumnezeu mai ştie ce. Un comentariu care s-a evidenţiat deodată şi mi-a inundat gândurile într-atât, încât nu doar că nu l- am mai putut uita, dar nu-mi amintesc nici în ruptul capului cine naiba l-a făcut.

A fost aşa: „Trebuie să iubeşti străduinţa”.

DE CE??!, a făcut criticul interior din mine. Până la urmă, ideea în viaţă nu e să scapi de străduinţă, să depăşeşti nivelul străduinţei, spre lucruri mai bune? Dacă iubesc străduinţa, rămân toată viaţa cu ea pe cap. Unde mai e motivaţia aici?

Totuşi, am rămas cu ideea acestei afirmaţii, iar de atunci, de multe ori de-a lungul anilor, m-a scos din mai multe situaţii de rahat decât îmi

pot aminti. Cei care încă mai au dubii legate de puterea cuvintelor, să se mai gândească.

Şi ce înseamnă să iubeşti străduinţa în contextul relaţiei?

Iată un exemplu. Majoritatea intrăm în viaţa de zi cu zi destul de regulat în prăvăliile cu cafea. Gândeşte-te la cea la care mergi tu şi imaginează-ţi-o. Imaginează-ţi cum deschizi uşa şi intri. Vezi cadrul, sunetele şi mirosurile predictibile, pe măsură ce te apropii de tejgheaua unde comanzi.

Ai făcut asta de atâtea ori. Poate că obişnuieşti să treci pe acolo la ore aglomerate, ori ai anticipat momentul şi te-ai furişat înainte să se aglomereze. Ştim bine cu toţii ce diferenţă majoră poate fi luni dimineaţa între 07:02 şi 07:08.

Ştii şi cam unde se află toate obiectele dinăuntru, casa de marcat, locul de ridicare a comenzii, vitrina. E locul tău, care-ţi oferă un anumit grad de confort. E şi motivul pentru care funcţionează atât de bine francizele; oamenilor le place familiarul. Inclusiv nişte aspecte care nu-ţi convin, desigur, la locul respectiv, însă în ansamblu, e cel puţin suficient de bun pentru nevoile tale, nu?

Nu intri acolo şi te întrebi de ce miroase a cafea în prăvălia cu cafea, nu? Ar fi bizar. E o

prăvălie cu cafea! Ahhh... ahah! Există, de asemenea, zile în care coada e prea lungă, cafeaua nu e aşa cum trebuie, s-au mişcat greu, ţi-ai uitat portofelul sau poşeta acasă sau nu mai au aroma aia pe care ţi-o doreai, dar totuşi treci şi a doua zi pe acolo, ca de obicei. Nu e mare chestie; face parte din poveste, uneori.

Acum, gândeşte-te şi spune-mi: s-a întâmplat vreodată să intri acolo şi să găseşti o girafa păscând într-un colţ, în timp ce „Jazzstatic", o trupă de jazz cu douăzeci şi opt de membri din New Orleans, interpretează celebrul ei cover după Red Hot Chili Peppers, iar nările îţi sunt brusc terorizate de un miros de carburant concentrat pentru rachete militare?

Nu, desigur că nu; chestia asta pur şi simplu nu se întâmplă la Starbucks (sau oriunde), iar dacă s-ar întâmpla, te-ar şoca din cap până-n picioare. Adică, cum mama mă-sii?! Ar fi o mare chestie într-o zi ca oricare alta. Ai povesti păţania tot restul vieţii! Nu ai avea cum să ignori întâmplarea sau să o uiţi, pentru că aşa ceva pur şi simplu nu are loc într-o prăvălie cu cafea.

Ideea e că locul respectiv e într-un fel anume; nu e mereu perfect şi probabil nici locul cel mai idilic din univers, din când în când, dar ţie îţi place şi cu asta basta.

Cu alte cuvinte, îl accepţi integral aşa cum este. Iubeşte străduinţa!

Ce va fi, va fi

Ştii, eu nu am acceptat niciodată până la capăt ideea de a iubi străduinţa. De fapt, când scriu cuvintele astea, îmi vine mai mult în minte faptul că vor exista străduinţe. Pentru că aşa e, indiferent de ce faci în viaţă, vor exista perioade când situaţia nu va fi ideală, nu va fi cum ai vrut, cum te-ai fi aşteptat sau ţi-ai fi dorit. Când planurile îţi vor fi atacate sau dezasamblate, iar liniştea sufletească îţi va fi ameninţată.

La cafea se formează uneori cozi. La prăvălia cu cafea nu au mereu ce vrei tu. La prăvălia cu cafea uneori îţi încurcă comanda. Nu-ţi convin chestiile astea? Bun. Şi ce? S-ar putea să fie enervant, dar e ceva ce poţi să accepţi, dacă cineva face cafeaua în locul tău dimineaţa.

La prăvălia cu cafea, la fel ca în viaţă, lucrurile vin la pachet, oricare ar fi situaţia în care te afli. Totul face parte din înţelegere.

Cu toate acestea, în relaţie nu reacţionezi la fel cum reacţionezi când e coadă sau primeşti o comandă greşită. Nu ridici din umeri şi spui: „Eh, poate mâine va fi mai bine”. Problema în

relaţie e că tu opui rezistenţă atunci când nu merge cum vrei tu. Te iriă şi te dezumfli şi adaugi toate nemulţumirile care nu-ţi dau pace la nenumărate alte mărunţişuri pe care le-ai adunat în tine. Eşti ca o veveriţă care adună pentru iarnă, cu diferenţa că tu aduni plângeri şi neîmpliniri pe stocul relaţiei. După care te complaci în ele, te gândeşti la ele, vorbeşti despre ele, faci din ţânţar armăsar, iar apoi te întrebi de ce nu mai e cum era odată.

Nu mai e cum a fost odată pentru că în acele timpuri tu creai, trăiai şi explorai relaţia în care ai intrat pentru că era ce-ţi doreai. Nu era o povară sau o străduinţă, pentru că nu căutai iubire, bucurie sau pasiune, ci erai toate aceste lucruri!

Uneori, relaţia ta nu va merge cum vrei tu. Vă veţi certa, lupta şi contrazice, îţi vei pune întrebări legate de relaţie şi de motivul pentru care te afli în ea. Te vei întreba dacă nu cumva partenerul tău „pereche” rătăceşte prin lume ca

un suflet pierdut şi cum ai putea oare să îndepărtezi obstacolele care vă stau în cale. S-ar putea să nu mai suporţi sunetul vocii partenerului, felul în care se spală pe dinţi şi zgomotul pe care-l face când îşi soarbe laptele de migdale de parcă ar fi un dar de la zei.

Te vei trezi, altfel spus, în locul în care orice mărunţiş nesemnificativ pare sfârşitul lumii, când de fapt ai de-a face cu un morman de „chestii” pe care nu le-ai acceptat niciodată la celălalt sau la tine şi nu ai evaluat ce înseamnă de fapt să făuriţi o viaţă împreună. O situaţie ce poate părea lipsită de speranţă şi apăsătoare, întrucât a înlocuit ceea ce presupune de fapt o relaţie: creaţia.

Iar ceea ce creezi în relaţia ta vine din valorile cu care-ţi trăieşti viaţa, din angajamentul faţă de acele valori şi dinjurământul de-a respecta acele valori de-a lungul relaţiei.

Relaţiile sunt o reflexie a ceea ce eşti dispus să faci, a ţinerii angajamentelor ca pe un far aprins înaintea ta, o lumină care-ţi arată calea în prezent şi spre viitor. Angajamentele tale, valorile la care ţii atât de mult; acestea sunt modelul pe care lucrezi. Nu simţi să faci ceva? Fă-o. Nu obţii ce credeai că vei obţine în schimb? Fă-o.

Dacă iubirea e valoarea ta, angajează-te la un comportament iubitor, fa ceva care să reflecte CE persoană eşti.

Dacă preţuieşti pasiunea, creează pasiune în relaţia ta. Ăsta e angajamentul tău, nu? Fă ceva pasional.

Oricare ar fi angajamentul tău, FII ACEA PERSOANĂ! Nu-ţi cere scuze pentru asta, atenueaz-o şi întoarce-o cum vrei. Cu alte cuvinte, fii expresia maximă a lucrurilor în care te-ai angajat în uniunea asta, azi şi azi şi azi şi azi, până fie rămâi fără zile de azi, fie nu mai vrei să onorezi angajamentul. Ambele variante presupun curaj şi, da, ai ghicit, angajament.

Relaţiile sunt despre creaţie, creaţie, creaţie. Nimic altceva. Totul în viaţă este despre relaţii, iar calitatea relaţiilor tale dictează calitatea vieţii tale. Tu ai controlul asupra slăbiciunilor tale. Te poţi elibera de cârligele tale, pentru a dobândi forţa să-ţi creezi o mare relaţie.

Tu eşti arhitectul, magicianul şi minunea de-a fi viu şi capacitatea nelimitată de-a te modifica, atât pe tine, cât şi viaţa în sine. Mergi mai aproape de ideea de „noi”, în loc de jocul banal pe care-l joacă toată lumea, jocul de-a „eu”.

Nu poţi fi în „noi”, dacă prima ta grijă este „eu”, dar şi opusul e valabil, pentru că lucrurile nu merg bine nici când totul e despre „celălalt”. Fii campion în această uniune. Noi.

Revino, chiar acum, în faţa angajamentelor tale! Cine îţi cer acestea să fii? Nu sta deoparte, cu speranţele abandonate; trezeşte-te şi implică-te! Implică- te pentru tine şi pentru ce ar putea să existe între tine şi partener! Gata cu plângerile negândite despre

probleme; soluţia poţi fi chiar tu. Gata cu blamarea, cu ruşinea şi vina; prostiile astea nu-şi au locul într-o relaţie iubitoare şi de substanţă. Pe scurt, să-ţi pese! Să fii onest cu tine şi celălalt, autentic şi fără nimic de ascuns, implicat cu totul, ca şi cum fericirea ta ar depinde de asta, pentru că ştim amândoi că aşa şi este!

Orice nouă zi este o nouă oportunitate să creezi din perspectiva angajamentelor tale, să-ţi construieşti ziua, săptămâna, vacanţele, timpul liber, activităţile şi aspectele pur practice ale vieţii din perspectiva valorilor care te inspiră, iar atunci când vine o zi în care acestea nu te mai inspiră, creează-ţi unele noi!

O relaţie reală, iubitoare şi uimitoare este posibilă. Am încredere deplină în capacitatea ta de a crea şi susţine această relaţie. Indiferent care este statutul tău relaţional în momentul acesta, permite-ţi să te laşi modelat de un alt stil de viaţă, în care angajamentele ghidează ce faci cu gândurile, sentimentele şi acţiunile de zi cu zi. Unde eşti o persoană ghidată de valori şi de puterea propriilor cuvinte, nu de emoţii. Unde devii o persoană iubitoare şi onorabilă.

Ridică-te semeţ, iubeşte, fii conexiunea, fii noi! Iubeşte străduinţa chiar şi atunci când e cu adevărat străduinţă. Va merita.

Tu meriţi, viaţa ta merită. Ieşi din banalitate,
ţinteşte extraordinarul, trăieşte ca un miracol
şi dă tot ce ai de dat!

E, oricum, doar un joc. Treci în teren!